జ్ఞాన యోగం

విజ్ఞాన తరంగిణి



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్

www.freegurukul.org


సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా) నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు డిజిటల్ లైబ్రరీ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org   Mobile App: Free Gurukul   email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul   Help Line / WhatsApp: 904 202 0123

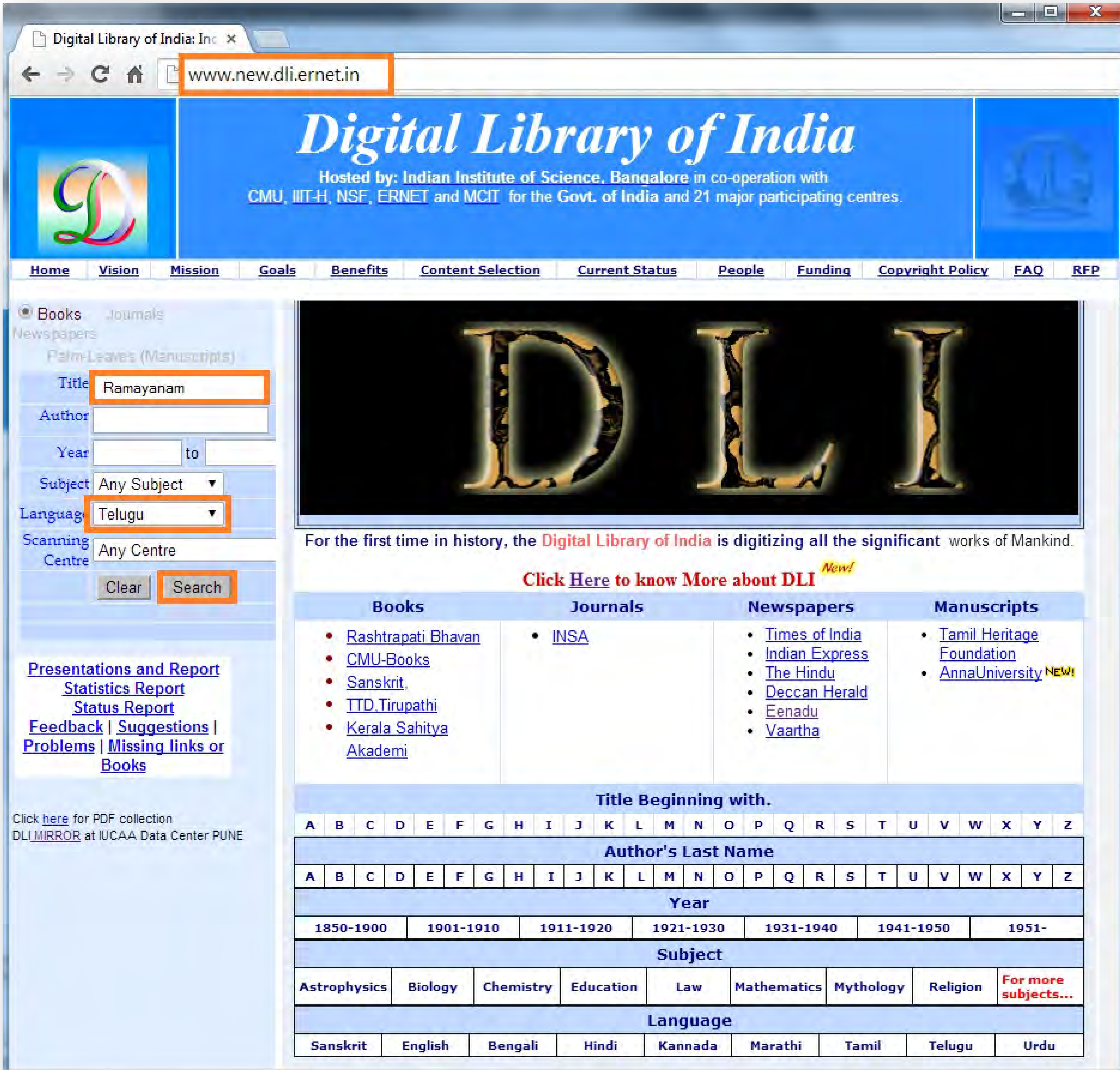
" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

విషయ సూచిక

తొలిపలుకు

ఉత్తమ ఆధ్యాత్మిక సాధనలుగా రచించిన వ్యాసాలలో కొన్ని ఈ గ్రంథంలో ప్రథమ సంపుటంగా ప్రచురించడం జరిగింది. ఈ వ్యాసాలు విశిష్ట వేదాంత శాస్త్రాలలోని ఆధ్యాత్మిక అంశాల ఆధారంగా అందరికీ అర్థమయేలా రచియింపబడినాయి. వీటిలో చాలాభాగం ఇదివరలో ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక మాస పత్రికలలో ప్రచురింపబడినాయి. వాటిని ముముక్షువుల హితార్థం ఇపుడు పుస్తక రూపంలో ప్రచురిస్తున్నాము.

ఆధ్యాత్మిక సాధనానుష్ఠానములు గల వ్యాసాలేగాక, వేదాంతశాస్త్ర సమ్మతమైన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని కలుగజేసి, సాధకుల అపోహలను, సంశయాలను పోగొట్టే కొన్ని వ్యాసాలు కూడా ఇందులో చేర్చబడినాయి. వేదాంత శాస్త్రాధారమై, ఆత్మ జిజ్ఞాసుల అనుభవాలతో కూడిన ఈ వ్యాసాలు ఉత్తమ ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు పెన్నిధిలా ఉండగలవని ఆశిస్తున్నాము.

హైదరాబాదు
1-8-1990

ఇట్లు
ప్రకాశకులు

ప్రార్థన

నేను శుద్ధుండను. శాశ్వతుండను. ఎల్లప్పుడూ అంతటా ఉండేది నేనే. ఈ సర్వదేహములందూ ఉంటూ భాసిస్తూన్న ఆత్మ స్వరూపుడను. జాగ్రత్తులో గోచరించే శరీర ప్రపంచాదులూ, స్వప్నంలో తోచే దృశ్య జాతాలు- అవన్నీ నాలోంచి వెలువడుతున్న మిథ్యా స్వరూపాలు మాత్రమే. అవేవీ స్వయంగా ఉనికి లేనివి. ఉన్నది నేనొక్కడినే - ఆ మిథ్యా సృష్టి పరంపర కంతటికీ సాక్షిని. దృశ్యాతీతమైన కేవల దృక్స్వరూపుడను. అద్వితీయ పరమాత్మ స్వరూపుడను. నామరూపములు లేని చిదానందుడను. ఈ అపరోక్ష జ్ఞానమే నా సహజ స్వరూపము. ఈ జ్ఞానములో స్థిరత్వాన్ని పొందటమే నా జీవిత పరమావధి. సర్వ మానసిక వికారములను విడిచి నా శుద్ధ సద్రూపస్థితిలో నిశ్చలత్వం పొందడానికి యత్నిస్తున్నాను. సర్వోత్కృష్టమైన నా ప్రయత్నము ఫలించుగాక. నా యదార్థ నిర్వికల్ప సచ్చిదానంద స్థితిలో నేను స్థిరపడుగాక. నాకు నమస్కారము.

ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠానం

సాధకుని స్వకీయ పురుష ప్రయత్నమే ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠానం. బుద్ధి కొంచం వికసించి, తన అజ్ఞానాన్నీ, మూఢత్వాన్నీ గుర్తించుకున్న వారు, సక్రమమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనని చేపట్టి, తన సత్య స్వరూపమైన ఆత్మ సాంగత్యానికి ఆరాటపడుతూ ఉద్యుక్తుడౌతాడు. వివేక వైరాగ్యాలతో కూడిన ఇలాటి అభిలాషను "శుభేచ్ఛ" అని వేదాంత శాస్త్రాలు వివరించాయి. ఇది సప్తజ్ఞాన భూమికలలో మొదటిది. దీనినే ముముక్షత్వం అంటారు. ముముక్షువంటే – ధర్మార్థకామమోక్షాలనే పురుషార్థాలలో–మోక్షన్నే కోరేవాడు. అన్యమొల్లని మోక్షాసక్తితో, ఇతరలౌకిక విషయాల మీద ఎలాంటి అపేక్షలేక, కేవలం భగవత్తత్వం మీదే పరిపూర్ణమైన శ్రద్ధ, ఆసక్తికలవాడు. ఇలాంటి ముముక్షత్వం కలిగి– దేహాత్మ బుద్ధిచే అజ్ఞానంతో మూఢుడై వున్న – తనను తాను ఉద్ధరించుకునే ప్రయత్నమే పురుష ప్రయత్నం.

ప్రపంచంలో అందరూ తాము కోరుకునే ప్రయోజనాలను, పదార్థాలను పురుష ప్రయత్నంవల్ల పొందగలుగుతారు. శాస్త్రోక్తమైన, సక్రమమైన సాధనను చేపట్టి, బ్రహ్మను భవజ్ఞులగు మహాత్ముల ఉపదేశాలను అనుసరిస్తూ ఆధ్యాత్మికోన్నతికోసం చేసే హృదయపూర్వకమైన చేష్టయే ఉత్తమ పురుష ప్రయత్నం. నిర్విరామ పురుష ప్రయత్నంవల్ల సాధింప జాలనిదేదీ లేదని వేదాంతశాస్త్రాలు వ్యక్త పరుస్తున్నాయి. అలాంటి సక్రమ పురుష ప్రయత్నంవల్ల బ్రహ్మ – విష్ణు – మహేశ్వర పదవులు కూడా లభ్యం కాగలవని శాస్త్రాల్లో చమత్కారంగా చెప్పబడింది.

సత్వర ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి సాధించడానికి సరియైన, సక్రమ

మైన పురుష ప్రయత్నం చేయాలి. అలాంటి పురుష ప్రయత్నాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మధ్యంతరంగా విరమించకూడదు. పట్టుదలతో నిరంతరాయంగా అది కొనసాగిస్తే తప్పక లక్ష్యసిద్ధి కలుగుతుంది; ఆత్మానుభవం సంప్రాప్తిస్తుంది. మానవజన్మ ఫలప్రదమవుతుంది. ఇలాటి పురుష ప్రయత్న కార్యక్రమం మూడుఅంశాలతో కూడి ఉంటుంది. మొదటిది సచ్ఛాస్త్ర పఠనం; రెండవది సత్సాంగత్యం; మూడవది సదాచార అనుష్ఠానం. ఈ మూడు అంశాలతో కూడిన పురుష ప్రయత్నం ఉత్తమ ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠానమవుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠానాన్ని వేదాంత శాస్త్రాలు మూడు సాధనా-క్రమాలలో వివరించాయి - 1. ఉత్తమ సాధన, 2. మధ్యమసాధన, 3. అధమ సాధన. జ్ఞానయుక్త సాధన ఉత్తమం. జ్ఞానం తెలుసుకుని సాధన చేయకుండా ఉండటం మధ్యమం. అసలు జ్ఞానం ఏంతమాత్రం లేకుండా సాధన చేయటం అధమం. ప్రకృతంలో జ్ఞానం అంటే వేదాంతశాస్త్ర జ్ఞానమే. ఆత్మానుభవం పొందిన బ్రహ్మజ్ఞాలు-ఋషులు - మహాత్ములు రచించిన ఉత్తమ వేదాంత గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయటం, వాస్తవమైన భగవత్తత్త్వాన్ని అవగాహన చేసుకోవటం, యథార్థ సాధనా విధానాన్ని అర్థం చేసుకుని, శాస్త్రాధారంగా సక్రమంగా సాధనా-భ్యాసం చేయటం ఉత్తమ అనుష్ఠానం. విశిష్ఠ వేదాంతశాస్త్ర పఠనం, మననంవల్ల సారగ్రహణం కలిగి, సాధనా విధానాన్ని గ్రహించి కూడా సాధనకుపక్రమించకుండటం మధ్యమ అనుష్ఠానం. వేదాంతశాస్త్ర జ్ఞానం ఏ మాత్రం లేకుండా, ఆత్మతత్త్వం ఎంత మాత్రం తెలుసుకోకుండా, అవివేకంతో, మూఢనమ్మకాలతో అనేకానేక బాహ్యక్రియా కలాపాలు చేయటం అధమ అనుష్ఠానం

విద్యాబుద్ధులు కలిగిన సంస్కారవరులంతా ఉత్తమ అనుష్ఠానాన్ని ఆచరిస్తే ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని తప్పక పొందగలరని శాస్త్రాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. అలాంటి వారంతా, ఏ కులస్థులైనా- ఏ మతస్థులైనా, తత్త్వ

జ్ఞాన సాధనకు అర్హులే; అధికారులే. పరమేశ్వరుడు ఎవరి సొత్తూ కాదు. నామరూప రహితమైన ఆ చైతన్య స్వరూప బ్రహ్మం అందరి హృదయాలలో అంతటా నిండి ఉండే నిర్విషయ నిత్యానందము. అన్ని ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠానాల అంతిమ లక్ష్యం ఈ యధార్థ సత్యాన్ని అనుభూతి పొందటమే.

అంతిమలక్ష్యమైన ఆత్మానుభూతి, జ్ఞానంవల్ల తప్ప ఏ ఇతర కార్యకలాపాలవల్ల పొందబడేది కాదని వేదాంత శాస్త్రాలు విశదపరుస్తున్నాయి. ఆత్మజ్ఞాన సూర్యుడు ఉదయించినంత మాత్రాన నానాత్వ భేదాలతో గోచరించే శరీర ప్రపంచాదుల భ్రాంతులన్నీ పటాపంచలై సాధకుని అంతర్యంలోంచి అమృతతుల్యమైన అద్వైతానుభవం ఉద్భవించి తన సహజ స్వరూపంగా అవగాహన అవుతుంది. అంతటా ఎల్లప్పుడూ ఉంటున్న ఏకైక సత్యాత్మ స్వరూపమంతా తానే అయి భాసిస్తాడు. ఆత్మానుసంధానపరమైన మహదానందం సంప్రాప్తిస్తుంది. ముక్తి అన్నా, మోక్షమన్నా ఈ సహజానంద స్వరూపస్థితిని పొందటమే.

జ్ఞానమనేది కేవలం వేదాంత శాస్త్రాధ్యయనం వల్ల, ఆధ్యాత్మిక చర్చలవల్ల, ప్రబోధాలవల్ల సాధ్యపడేది మాత్రం కాదని ముందుగా గ్రహించుకోవాలి. అవన్నీ వట్టి మానసిక వేదాంత విషయ విన్యాసాలు. కాలక్షేపార్థం అజ్ఞానులు అలాంటి కార్యకలాపాలు కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. వీటినే శుష్క-వేదాంతం అంటారు. ఆధ్యాత్మిక సంస్థలుగా నడపబడుతుండే దేవాలయాలు - మఠాలు మొదలైన వాటిలో ఇలాంటి కార్యకలాపాలు సాధారణంగా సాగుతూ ఉండాయి. వీటివల్ల ఎంత కాలానికి యధార్థమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం కలగదు. ఎంతకాలం ఇలా వేదాంత విషయాలను నెమరువేస్తూ కాలక్షేపం చేయటం? - అని ఎవరూ తీవ్రంగా ఆలోచించరు. శ్రవణ మననాల ప్రథమ సోపానం పైననే చతికిలబడితే పుణ్యకాలం ఆగుతుందా? కాల ప్రవాహంలో ఇట్టే జీవితమంతా అజ్ఞానం

తోనే గడచిపోతుంది. రోజులు - నెలలు - సంవత్సరాలు కళ్ళముందు త్వర-త్వరగా దొర్లిపోతూ అంత్యదశ వచ్చేస్తుంది. అహంకారంతో, అజ్ఞానాంధకారంలో, యథాప్రకారంగా ఎలాంటి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి, పరివర్తన (Transformation) పొందనూపక జీవితం అస్తమిస్తుంది.

కఠోపనిషత్తులో యమధర్మరాజు నచికేతునికి ఈ విషయాన్ని ఏ విధంగా విశదపరిచాడో గమనార్హం :

నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో
న మేధయా న బహూనా శ్రుతేన
య మేవైష వృణుతే తేన లభ్య
స్తస్యైష ఆత్మా వివృణుతే తనూగ్ం స్వామ్ (2-23)

అంటే, సర్వవ్యాపకుడైన ఆ పరమాత్మ ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాల వల్ల లభ్యుడు కాడు. వేదాంత శాస్త్రాలలోని విషయాలను మనస్సుకెక్కించుకొని, వాటిని పదేపదే స్మరిస్తూ - శ్రవణం చెయ్యటం వల్ల కాని, వాటిని గురించి చమత్కారంగా ఉపన్యసించటంవల్ల కాని, పరమేశ్వరుడు ప్రాప్తించడు. ఏ మనుష్యుడు పరమేశ్వరుని మాత్రమే వరిస్తూ అన్యమెుల్లని భక్తితో ఆ పరమాత్మనే ధ్యానాది ఉత్తమ అనుష్ఠానాలతో నిరంతరం ఉపాసిస్తూ ఉంటాడో, వానికే ఆ పరమాత్మ తన నిజస్వరూపంగా ప్రకటితమౌతుంది.

సత్వర ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికోసం, ఏది విన్నారో - ఏది పఠనం చేశారో, ఏది గ్రహించారో, ప్రతిదినమూ దానిని ఆచరణలో పెట్టే అనుష్ఠానం అత్యంత అవసరం. ఆలా అనుష్ఠానం చేయటమే మానవ జీవితానికి సార్థక ప్రయోజనం.

సాధన

ఆధ్యాత్మిక సాధనని గురించి పలువురు పలువిధాలైన అపోహలు పడుతూంటారు. కనుక, దీనిని గురించిన యదార్థం, నిర్ధారణ చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

వేదాంత గ్రంధాలని పఠనం చెయ్యడం, ఉపన్యాసాలని, పురాణాలని వినడం, పుణ్యస్థలాలని సందర్శించడం - ఇలాంటి కార్యక్రమాలన్నీ ఆధ్యాత్మిక సాధనలేనని అపోహపడుతూంటారు కొందరు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు, ఆధ్యాత్మిక విషయాన్ని అవగాహన చేసుకోడానికి, సాధన చేసే క్రమాన్నీ, విధానాన్నీ, తెలుసుకోడానికి తోడ్పడతాయేకాని, అవి ఎంతమాత్రం ఆధ్యాత్మిక సాధన అవవు. వాటి ప్రయోజనం ఆధ్యాత్మిక సాధనగా అనుకోవడం సరియైన భావంకాదు. ఇంతేకాదు. యమనియమాలు పాటించడం, దానధర్మాలు, వ్రతాలు, యజ్ఞాలు ఇత్యాది సత్కార్మలు చెయ్యడం, సన్మార్గంలో జీవించడం- ఇవన్నీ చిత్తశుద్ధిని పెంపొందిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు దోహదం చేసే కార్యక్రమాలు. కాని, కేవలం వీటిని మాత్రమే పాటిస్తూ, జీవితమంతా గడిపివేస్తే, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం ఏముంటుంది? ఈ విషయాన్ని శంకర భగవత్పాదులు, వివేక చూడామణిలో ఎంతో స్పష్టంగా ఇలా చెబుతారు:

చిత్తశ్య శుద్ధయే కర్మ నతు వస్తూప లబ్ధయే।
వస్తుసిద్ధి ర్విచారేణ నకించి త్కార్మ కోటిభిః॥ (వి.చూ. 11)

అంటే, అన్ని సత్కార్మలు (యజ్ఞ, దాన, తప, వ్రతాదికర్మలు), చిత్తశుద్ధిని కలిగించునేకాని, ఆత్మజ్ఞానాన్ని కలిగించి బ్రహ్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందజెయ్యవు. పరమార్థ జ్ఞానసిద్ధి, ఆత్మతత్వ విచారణ చేతనే పొందబడుతుంది కాని, ఎన్నికోట్ల సత్కార్మలు చేసినా సిద్ధించదు.

ఆత్మానుభూతిని సాధించడానికి వినేక వైరాగ్యాలతో, కాయిక, వాచక, మానసిక సర్వకామ్య కర్మలను త్యజించి, తీవ్రతరమైన ఆత్మ విచార సాధన (స్వస్వరూపాను సంధానం) చెయ్యవలసి ఉంటుందని పై శ్లోకంయొక్క అంతరార్థం. ఇలాంటి ఉత్తమ పురుషప్రయత్నమే ఆధ్యాత్మిక సాధన అవుతుంది. చిత్త ఏకాగ్రత, మనోనిలకడ కలగాలంటే, ప్రాణాయామంతో సాధన ప్రారంభించి, ధ్యానము, ధారణ చెయ్యాలని, త్వరత్వరగా తీవ్రతరమైన జపం చేస్తూ, సమాధి విధానాన్ని తెలుసుకోవాలని, శంకర భగవత్పాదులు, వారి "మోహముద్గరః", (భజగోవింద స్తోత్రం)లోని ఈ క్రింది శ్లోకంలో ఎలా హెచ్చరించారో గమనార్హం:-

ప్రాణాయామం ప్రత్యాహారం నిత్యానిత్య వివేకవిచారం।
జాప్యసమేత సమాధి విధానం కుర్వవధానం మహదవధానం॥
(మో. ము. - 30)

సాధన అనేది కేవలం ఎక్కడనుండి ప్రారంభం అవుతుందో, ఈ శ్లోకం చూస్తే తెలుస్తుంది. ప్రాణాయామం సక్రమంగా, నిదానంగా ఆచరిస్తే, మనో నిగ్రహానికీ, చిత్త ఏకాగ్రతకీ సహకరిస్తుంది. అందుచేతనే ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ప్రప్రథమంగా ప్రాణాయామం చెప్పబడింది. అయితే, జపం తీవ్రతరంగా చేసేటప్పుడుగాని, ధ్యానంలో నిమగ్నత కలిగినప్పుడు గాని, ప్రాణాయామం, సాధకునికి తెలియకుండా, దానంతట అదే జరుగుతూంటుంది. దానిని ప్రత్యేకంగా అనుష్ఠానం చెయ్యడం అవసరముండదు. ప్రాణాయామం తరువాత, ప్రత్యాహారం చెప్పబడింది. మనస్సుని ఇంద్రియ వ్యాపారాల్లోంచి ఉపసంహరించడాన్ని ప్రత్యాహారం అంటారు. మనస్సెప్పుడూ ఇంద్రియాలతో సంయోగం పొంది, బహిర్ముఖియై విషయాలవెంట పరుగిడుతూంటుంది. ఈ మనోవ్యాపారాన్ని అరికట్టి, మనస్సుకి ఇంద్రియదాస్యం నుంచి విముక్తి కలిగించడమే ప్రత్యాహార సాధన. ప్రత్యాహారాన్ని సాధనచేసి ఉత్తీర్ణుడైన

సాధక మహాశయుడు, ఎంతో ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యం పొందినవాడౌ తాడు. దీనిని సాధించాలంటే, ముందు నిత్యానిత్య వస్తు వివేకం, వైరాగ్యం - ఈ రెంటినీ అనుష్టానం చెయ్యాలి. అప్పుడే సవికల్ప, నిర్వికల్ప సమాధి స్థితులను సత్వరంగా సాధించడానికి సాధ్యమౌతుంది.

శంకర భగవత్పాదులు వివేక చూడామణిలో నిత్యానిత్య వస్తు వివేకాన్నీ, వైరాగ్యాన్నీ ఈ విధంగా వివరించారు :-

> బ్రహ్మసత్యం జగన్మిథ్యే త్యేవం రూపో వినిశ్చయః
> సోయం నిత్యానిత్య వస్తువివేకః సముదాహృతః ॥
>
> (వి. చూ. 20)

అంటే, గోచరించే శరీర ప్రపంచాదులన్నీ స్వప్నంలాంటి మిథ్యారూప మని, సర్వగోచరాలకీ అధిష్టానమైన నిర్విశేష సర్వేశ్వరుడైన బ్రహ్మము మాత్రమే సత్యమని, దృఢ నిశ్చయమైన నమ్మకమే నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము.

> తద్వైరాగ్యం జిహాసాయా దర్శన శ్రవణాధిభిః
> దేహాది బ్రహ్మపర్యంతే హ్యనిత్యే భోగ్యవస్తుని ॥
>
> (వి. చూ. 21)

అంటే, తన శరీరం మొదలు బ్రహ్మపర్యంతము గోచరించే సర్వ అనిత్య భోగ పదార్థముల యొక్క దర్శన, శ్రవణాది భోగములయందు ఇచ్ఛ లేని విముఖత కలిగియుండుటయే వైరాగ్యము.

ఇలా వివేక వైరాగ్యాలని పెంపొందించుకుని, గోచరించే జగత్తంతా మిథ్యాస్వరూపమని దృఢమైన నమ్మకం కుదిరిన మహనీయుడు, ఈ మిథ్యా ప్రపంచంలోని లౌకిక కార్యకలాపాల్లో తలదూర్చ డానికి ఎంతమాత్రం ఇష్టపడడు. ఆ కార్యక్రమాలన్నీ అర్థరహితమైన వని అవగాహన చేసుకున్నాడు గదా! మిథ్యాస్వరూపాలైన ప్రాపంచిక

విషయాల జోలికి పోనివాడే ప్రపంచం యొక్క మిథ్యాత్వాన్ని నమ్మిన వాడౌతాడు. వాటిని గురించి ఏ మాత్రం ఆలోచించినా, ప్రపంచం యొక్క మిథ్యాత్వాన్ని సమ్మతించలేని వాడౌతాడు. మిథ్యా స్వరూప మంటే యదార్థంగా లేనటువంటిదాన్ని ఉన్నట్లు అపోహపడడం. ఈ అపోహనే మిథ్యా జ్ఞానమని కూడా అంటారు. మిథ్యాజ్ఞానమంతా మనో సృష్టి. మనస్సంటే సంకల్పవికల్పాలు. వీటివల్లే దృశ్యమానమైన మిథ్యాప్రాపంచిక ప్రవృత్తి కలగడం. ఈ అసత్యపు ప్రవృత్తిని నిరోధిస్తేనే, శుద్ధచైతన్యం ప్రశాంతతతో, నిత్యానందంగా దానంతట అదే, మన నిజస్వరూపంగా భాసిస్తుంది. అది అవధులులేని అనంతమై, ఎల్లప్పుడూ ఉన్నదే. నిత్యసత్యాత్మ చైతన్య స్వరూపం.

ఈ యదార్థ గ్రాహ్యమే అసలైన ఆధ్యాత్మికం. ఈ గ్రాహ్యమే ఎరుక (Self-Consciousness) అనబడుతుంది. ఇది అన్ని విషయాలకీ, విచారాలకీ స్వస్తి చెబుతుంది, ప్రాపంచిక మిథ్యాజ్ఞానం నుంచి, అంటే, తెలియబడే వాటన్నిటినుంచీ, విముక్తి కలిగినప్పుడే, ఈ పరమార్థస్థితి సంప్రాప్తిస్తుంది. ఇదే మన సర్వవేదాంత సిద్ధాంతసారం.

త్వమేవ భాంతమను భాతిసర్వం
తస్యభాసా సర్వమిదం విభాతి ॥ (ముండకోపనిషత్తు)

తా॥ ఆత్మతేజస్సు భాసించుట వల్లనే సర్వమూ ప్రకాశిస్తున్నది. యావద్విశ్వమూ ఆత్మప్రకాశము మూలముననే భాసించుచున్నది.

జపం

పాలల్లో అంతటా కలిసి ఉంటుంది వెన్న. కంటికి మాత్రం కని పించదు. అలాగే ఈ చరాచర ప్రపంచం అంతటా సర్వవ్యాపకుడై ఉన్న భగవంతుడు ఎవరికీ గోచరించడు. అగోచరుడైన ఆ భగవంతుని సాక్షాత్కరించుకోటానికి ఎంతో తహతహలాడిపోతూ ఉంటారు, అక్క-డక్క-డ అరుదుగా కొందరు సాధకులు. అనిత్యమైన సర్వస్వాన్ని పరి త్యజించటానికి వారు వెనుకాడరు. ఈ జన్మ అంతమయే లోపుననే, నక్రమమైన సాధనాభ్యాసము చేసి, సత్యము, శాశ్వతము, ఆనందమయము అయిన ఆ పరతత్వాన్ని పొందాలనే అఖండమైన ఆవేదన కలిగి ఉంటారు. శీఘ్రంగా సాధన ఫలవంతమై, లక్ష్యసిద్ధి కలగాలంటే ఇలాంటి గాఢమైన ముక్తవాంఛ ఉండాలి. దీనినే తీవ్ర ముముక్షుత్వం అంటారు. ఇలాంటి ముముక్షువుల ఆవేదన ఎలా ఉంటుందో ఆదిశంకరులు "సర్వవేదాంత సిద్ధాంత సార సంగ్రహం"లో ఎంతో చమత్కారమైన ఉపమానంతో చెబుతారు :

"విష్టప్త మగ్నినా పాత్ర ముద్యాన్య త్వరయా యథా
జహాతి గేహం తద్వచ్ఛ తీవ్రమోక్షెచ్ఛయా ద్విజః
సపర సద్య స్తరంతిం గుర్వనుగ్రహేత్ ॥

అనగా, ఇంటికి నిప్పంటుకుని కాలిపోతూ ఉంటే చూసి, భార్యా పుత్రులతోసహా అన్నింటినీ విడిచి తన ప్రాణం కాపాడుకోటానికి మనిషి ఎటువంటి ఆందోళనతో ఎలా బయటికి పరుగెడతాడో, అటువంటి ఆతృత కలిగి సర్వస్వాన్ని పరిత్యజించి, గురుకృపా కటాక్షంతో బంధ విముక్తుడయే వాడే తీవ్రతర ముముక్షువు.

ఇలాంటి తీవ్రతర ముముక్షత్వం గల అదృష్టవంతులు ఎంతో అరుదుగా ఉంటారు. ఇక, కొందరు సంసారం దుఃఖమయమనీ, జీవితం అనిత్యమనీ. భగవత్ సాక్షాత్కారం వల్లనే శాశ్వతసుఖం లభిస్తుందని వివేకం కలిగినా, దారాపుత్రాదులను విడువలేక, సంసారంలోనే ఉంటూ సాధన సాగించవచ్చునా, లేక సాధన ఎలా చేస్తే బాగుంటుంది అని ఆలోచిస్తూ అటూ ఇటూ తేల్చుకోలేని సందిగ్ధంలో దినాలు గడుపుతూ ఉంటాడు. ఇలాంటి దైవ జిజ్ఞాసను మధ్యమ ముముక్షత్వం అంటారు. మరికొందరు భగవంతునికోసం ఇప్పటినుంచీ తాపత్రయ పడటం అనవసరం అని, అనుభవిస్తున్న ప్రాపంచిక సుఖాలు, సంసార బాధ్యతలు ముగిసిన పిమ్మట, మోక్షానికి ప్రయత్నించవచ్చునని అనుకుంటూ కాలక్షేపం చేస్తూంటారు. ఇటువంటి వారిది మందముముక్షత్వం అనబడుతుంది. ఇక మిగతా వారు విషయ సుఖాలు అదృష్టంవల్ల సంప్రాప్తించాయని అనుకొనుచూ, వాటిని మోహాంధకారంతో అనుభవిస్తూ, ఏ ప్రయత్నం లేకుండానే మోక్షం దానంతట అదే రావాలని ఆశిస్తుంటారు. ఇలాంటి మూర్ఖుల భావాన్ని అతి మంద ముముక్షత్వం అంటారు. ఈ రకంగా ఈ నాలుగు రకాల ముముక్షత్వాలు ఆదిశంకరుల "సర్వవేదాంత సిద్ధాంత సార సంగ్రహం"లో వివరించబడినాయి.

అన్ని రకాల ముముక్షువుల కోసం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాలు వివిధ సాధనా మార్గాలను సూచించాయి. లోకోభిన్న రుచిః అన్న సూత్రాన్ననుసరించి ఎవరికి ఏ సాధన అనుకూలిస్తే దానిని ఆచరిస్తూ సాధనాభ్యాసం చేసుకొనవచ్చునని వాటి ఆదేశం. ఆధ్యాత్మిక సాధనలలో, భగవంతుని నామజపం సులభమైనదని, సామాన్యులు ఆచరించుటకు అనుకూలమైనదని చెప్పనవసరం లేదు. అయితే, ఎన్ని సంవత్సరాలు జపం చేసినా ఏ మాత్రం ప్రయోజనం ఉండక అనేకమంది సాధకులు విసిగి విస్పృహ చెందుతూంటారు. దీనికి కారణం, జపం సక్రమంగా

చిత్తశుద్ధితో, ఎలా చేస్తే ఫలితం లభిస్తుందో అలా చేయకపోవటమేనని అనుకోవాలి.

మనస్సుని ఒదుల్చుకుని, హృదయ స్థానం చేరుకుంటేనే భగవంతుని పరిసరాలకు ప్రవేశించడమవుతుంది. హృదయ స్థానమంటే ఆత్మ స్థానం. హృదయమే ఆత్మ. అయితే రక్త ప్రసారంచేసే శారీరక మాంస పిండమైన దేహావయం హృదయమని భావించటం పొరపాటు. అది వట్టి జడపదార్థం. భగవంతుడనబడే ఆత్మస్వరూపుడు హృదయ స్థానంలో దాగి ఉంటూ హృదయేశ్వరుడుగా ఆరాధింపబడుచున్నాడు. ఎప్పుడైతే మనస్సుని ఒదుల్చుకొని నిశ్చలత్వం పొందుతారో, అపుడు హృదయంలో మరుగున ఉంటున్న హృదయేశ్వరుడు ఉదయించటం ప్రారంభిస్తాడు. మనస్సుని ఒదుల్చుకొనటం అంటే అన్ని ఆలోచనలను, తలంపులను, పోగొట్టుకుని ప్రశాంతతను పొందడం. భగవన్నామ జపం ఈ ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుందనేది నిస్సందేహం. అయితే, జపం చేసే విధానం శ్రద్ధగా గమనించవలసి ఉంటుంది.

నామజపం యొక్క లక్ష్యం హృదయ కవాటం తెరువబడేలా చేసుకుని, లోనున్న హృదయేశ్వరుని ప్రకటితం చేసుకోవడం కనుక, జపం ఆ హృదయేశ్వరుని కోసం అన్య మొల్లని ఆవేదనతో చేసే సంకీర్తనమైతేనే, అది సత్వర ఫలితాన్నిస్తుంది. అందరి హృదయాల్లో ఉండే హృదయేశ్వరుడూ ఒక్కడే. నిత్య, సత్య, శుద్ధ చైతన్యమాత్రుడు. ఒక్కడే అయివుండి అనేక రూపాలతో ఆరాధింపబడే నామ రూపాలన్నీ ఆయనవే. ఎవరి అభిరుచిని బట్టి వారు తమకు ఆరాధ్యుడైన భగవంతుని నామమును జపిస్తూంటారు. ఏ నామంతో జపం చేసినా, అందరి హృదయాల్లో దాగి ఉండే, ఆ హృదయేశ్వరునికే చెందుతుంది.

జపం రెండు విధాలుగా చేస్తుంటారు. మొదటిది, పెదవులు కదుపుతూ వాచ్యముగా చేసే జపం. దీన్ని ఉపాంసు జపం అంటారు.

రెండవది అంతరంగమందు, భగవన్నామమునుగాని, మంత్రాక్షరః గాని, పునశ్చరణ చేయుచూ మానసికంగా చేసే జపము. దీనిని స జపం, లేక చింతన జపం అంటారు. ఈ రెండింటిలో మొదటి దానిక రెండవదైన మానసిక జపం ఉత్తమమైనదై త్వరగా ఫలితాన్ని దనేది సర్వ విదితము.

జపం ఏ విధంగా చేసినా భక్తి రసమైన హృదయావేద చేస్తేనే ఫలితాన్ని పొందడం సంభవిస్తుంది. అలా కాక, యాంత్రిక పునశ్చరణ చేయడం పట్టి మానసిక వ్యాయామమై, ఎంతకాలం చే అది నిష్ప్రయోజనమే అవుతుంది. ఈ కారణం చేతనే, అనేకమ జపం ఫలితాన్నివ్వక విస్పృహ చెందుతూంటారు.

జపం చేస్తూంటే తరచుగా మనస్సు ఒక ప్రక్కనించి బహి ర్ముఖియై, సాధకుని వీడి విషయాలను గురించిన ఆలోచనలు చేస్తూంటు ఇది సాధకునికి కొంతసేపటివరకు తెలియనే తెలియదు. సాధక గమనించిన తోడనే, ఆ ఆలోచనలను విడిచి తిరిగి జపస్మరణతో ఏక తూంటుంది. ఇలాంటి మనో విన్యాసాలు ఏకాగ్రతకు విఘ్నం కలిగి సాధకులకు ఎంతో విస్పృహ కలిగిస్తూ ఉంటాయి. అయినా నిరాశచెం ఓర్పు కలిగి, పట్టుదలతో, మనస్సును గమనిస్తూ, ఏ చంచలత్వం క కుండా కాపాడుకుంటూ, జపమందే నిలకడగా ఉండేలా శ్రద్ధకలిగి సా చేస్తూండాలి. శ్రద్ధ, వైరాగ్యం, వివేకం వీటిని పెంపొందిస్తూ చేస్తూంటే, మనస్సునకు స్థూలత్వం నశించి నిర్మలత్వం కలుగుతు అన్నింటికంటె ముఖ్యమైనది శ్రద్ధ (Attention). మంత్రజపం చే మంత్రం యొక్క అర్థాన్ని అవగాహన చేసుకుంటూ చేస్తే మ ఫలితం కలుగుతుంది.

అన్ని సాధనలకు అంతిమ లక్ష్యం ఆత్మానుభవమే. చెయ్యగా చెయ్యగా చివరకు మనసును దాటి, హృదయేశ్వరుడైన అ

సన్నిధికే సాధకుణ్ణి తీసుకువెళ్ళి తాను అదృశ్యమౌతుంది. అప్పుడు సాధకుడే ఆత్మ స్వరూపుడై పరమానంద స్థితిని పొందుతాడు.

"జపస్య మానసస్య మంత్రస్య నాదః
కుత ఉదేతీతి విచారితే ఉదయ
స్థానం లీనం భవేన్మనః" (రమణ మహర్షి)

అనగా నామ జపం అంతరంగికంగా చేస్తూ, ఆ నామానికి సంబంధించిన నాదం, లోపల ఎచటనుండి ఉద్భవించుచున్నదో యని పరిశీలించిన, మనస్సు అక్కడ లీనమౌతుంది.

సక్రమంగా నిరంతర సాధన సాగిస్తూంటే, మనస్సుకి నిలకడ కలిగి, క్రమక్రమంగా, మనస్సు తన మానసిక స్వభావాన్ని కోల్పోయి ఆత్మాకారాన్ని పొందుతూ తాను నశిస్తుంది. ఇలా సక్రమమైన జప ధ్యానం ద్వారా సత్ చిదానంద స్థితియైన ఆత్మానుభూతిని పొందవచ్చును.

పదవాక్య ప్రమాణజ్ఞైర్దీపభూతైః ప్రకాశితమ్
బ్రహ్మ వేదరహస్యం యై స్తాన్నిత్యం ప్రణతోస్మ్యహం॥

తా॥ వేదాంతశాస్త్ర వాక్య ప్రమాణములను పూర్తిగా తెలిసికొని-దీపము ఎట్లు వస్తువును ప్రకాశింప జేయునో ఆ ప్రకారము వేద రహస్యమైన పరబ్రహ్మ తత్వమును ప్రకాశింపజేసి శిష్యునికి గోచరింపజేయునట్టి సద్గురువునకు సర్వదా నమస్కారము చేయుచున్నాను.

భక్తి

భగవత్తత్వాన్ని తెలుసుకోడానికి, ముముక్షువుల హితార్థం, మహా పురుషులు అనేక సాధనా మార్గాలను సూచించారు. అలా సూచించిన ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠానాలన్నీ సాధకులకు, సాధన సాధ్యంగా, వేదాంత శాస్త్రాల్లో వివరింపబడ్డాయి. అన్ని సాధనలలోకి భక్తి అంటే ఆనంద దాయకమైనదని, సులువుగా అభ్యాసం చెయ్యడానికి సాధ్యమయేదని అనేకమంది అనుకుంటూంటారు. వేదాంత శాస్త్ర రీత్యా అసలైన భక్తి యేదో తెలుసుకోవలసిన విషయం. భక్తిని గురించి యదార్థమైన సత్యాన్ని గ్రహించుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. దానివల్ల భక్తులకు కలిగే అపోహలన్నీ నశించిపోతాయి.

అన్ని భగవత్ సాధనలకీ, ముఖ్యంగా గమనించుకోవలసిన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాంశం ఒకటి ఉంది, అది ఎల్లప్పుడూ దృష్టిలో ఉంచు కోవలసిన యదార్థం. అదేదంటే, సాధించవలసిన భగవంతుడు సాధకు నికి అన్యుడెవరో కాదని. భగవంతుడెవరో తమకు అన్యుడని భావిస్తూ, వానిని పూజించవలెననీ, సేవించవలెననీ, సాధించవలెననీ అనుకుంటారు. అది సరియైన ఆధ్యాత్మిక భావం ఎలా అవుతుంది? అదంతా ద్వైత భూయిష్టమై అహంకార పరమైన అవివేకమే అవుతుంది. పరమాత్మ తనకంటే వేరని భావించడం అసలైన ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం అవదు. ఇలాంటి భావాలు సర్వోత్కృష్టమైన మన వేదాంత సిద్ధాంతానికి అను గుణ్యమైనవి ఎలా అవుతాయి? భగవద్భక్తి అంటే స్వస్వరూపాను సంధానమని మన వేదాంత శాస్త్రాల్లో విపులంగా వివరించబడింది. భక్తిని గురించి వివేక చూడామణిలో శంకర భగవత్పాదులచే ఏ విధంగా చెప్పబడిందో ఈ క్రింది శ్లోకం చూస్తే విదితమౌతుంది :-

మోక్షకారణ సామగ్ర్యాం భక్తిరేవ గరీయసీ
స్వస్వరూపాను సంధానం భక్తిరిత్యభిధీయతే ॥ (వి. చూ. 32)

అంటే, ముక్తికోసం చేసే సాధనల్లో, భక్తి ఎంతో శ్రేష్ఠమైంది. భక్తి అంటే స్వస్వరూపాను సంధానం.

ఈ శ్లోకంలో వ్యక్తపరచిన పరమోత్కృష్టమైన ఆధ్యాత్మిక సత్యానికి అనుగుణంగా, స్వస్వరూపాన్ని (ఆత్మని) గురించి చేసే అనుసంధానమే యదార్థమైన ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠానం అవుతుంది. అదే అనన్యమైన భక్తి. అంటే, దేహాత్మ భావాన్ని విస్మరిస్తూ, తన నిజస్వరూపంలో (ఆత్మాను సంధానపరుడై) ఉండటమే యదార్థమైన భక్తి. జ్ఞానమన్నా, యోగమన్నా ఇదే.

"అహంబ్రహ్మాస్మి", "తత్వమసి", "అయమాత్మా బ్రహ్మ" మొదలైన మహావాక్యాలు, మనమే భగవత్ స్వరూపులమై యున్నామన్న మహత్తర తత్వాన్ని బోధిస్తున్నాయి. భగవంతుడు మనకన్య దెవరో కాదనీ, స్వయంగా మనం భగవత్ స్వరూపులమేననీ వాటి సారాంశం. కనుక భగవంతునికోసం అన్వేషించడం, తానను తాను అన్వేషించుకోవడమే అవుతుంది. ఏ భగవంతుని పొందాలని ఆక్రోశిస్తున్నారో ఆ భగవత్ స్వరూపం తమ యదార్థ స్వరూపమే అయివుంది. ఇంద్రియాలకు గోచరించే శరీర ప్రపంచాదులన్నీ అసత్యమైన, స్వప్న సమానమైన మిథ్యా స్వరూపాలనీ, యదార్థంగా ఉన్నదంతా బ్రహ్మస్వరూప మొక్కటేననీ సర్వోత్కృష్టమైన మన వేదాంత శాస్త్రాలు విశద పరుస్తున్నాయి. ఈ పరమాద్వైత సత్యం పటిష్టమైన ఆధ్యాత్మిక పునాదులమీద ప్రతిష్ఠింపబడింది.

మహాభక్తుడైన కబీరుదాసు భగవంతుని గురించి వివరిస్తూ ఇలా అన్నాడు :-

కంటిలోన నున్న కనుపాప రీతిగా
దేవుడుండు మనదు దేహమందు

మూర్ఖుడెరుగలేక మూలతత్వమ్మును
బాహ్యజగతి వెదుక బయలుదేరు ॥

పరమ సత్యమైన మన నిజస్వరూపం, విషయరహితమై, నిలకడగా, ఎల్లప్పుడూ, అంతటా భగవంతుడనే పేరుతో వెలిగిపోతూనే వుంటున్నది. ఈ మహత్తరతత్వాన్ని గ్రహించుకుని, తనకు సంక్రమించిన దేహాత్మ భావాన్ని వదుల్చుకుని, తన నిజస్వరూపంలో విశ్రమించడమే భక్తి. స్వస్వరూపానుసంధానంవల్ల ఆత్మానుభూతిని పొందడానికి చేసే పురుషప్రయత్నమే అసలైన భక్తి అనబడుతుంది. భగవంతుడెవరో తనకు అన్యుడుగా ఉన్నాడని భావిస్తూ వానిని సేవించాలనుకునే, అవివేకునికి భగవంతుడిచ్చే సమాధానం ఇలా ఉంటుందని, భగవాన్ రమణ మహర్షి చమత్కారంగా చెపుతారు :

"నాకు వేరుగా నువ్వొకడవు వున్నావురా, నన్ను
సేవిస్తున్న భక్తుడనని గొప్పలు చాటుకోడానికి ?"

అవివేకం వల్ల భగవంతుణ్ణి తమకి అన్యమైన వానివిగా భావిస్తూ మూఢనమ్మకాలతో బాహ్యంగా అనేక కార్యక్రమాలు భక్తిగా ఆచరింపబడుతూంటాయి. అలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతకాలం చేసినా సాధకునిలో ఎలాంటి ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనా (Transformation) ఉండదు. వాటివల్ల చేకూరే ప్రయోజనం యదార్థమైన ఆధ్యాత్మికం అవదు.

భక్తి అంటే అన్యమెుల్లని దైవచింత అని, దైవ చింతనకి మినహా ఇతర తలంపులన్నీ పోగొట్టుకోవాలని బోధలు చేస్తూంటారు. ఇలాంటి బోధల్ని సక్రమంగా, ఆధ్యాత్మిక పరంగా, అర్థం చేసుకోవాలి. దైవమంటే ఆత్మస్వరూపమే. మన నిజస్వరూపం అదే. ఆత్మచింతన (స్వస్వరూపానుసంధానం) ఒకటేతప్ప, ఇక ఏ తలంపులూ మనస్సులో తల ఎత్తకూడదని ఆ బోధల సారాంశమని గ్రహించుకోవాలి. నిరంతరం ఆ చింతనలోనే నిమగ్నత సాధించాలి. అలా నిమగ్నుడైన వాడు

ఆత్మాధీనుడౌతాడు. ఆత్మతో ఏకమై తన అహంకార భావాన్ని పోగొట్టు కుంటాడు. ఇలాంటి ఉన్నతమైన భక్తి, జ్ఞానోత్పత్తికి దోహదమౌతుంది. తాను వేరైన భగవద్భక్తుడిననుకొనే అహంకార భావం నశించిన వెంటనే, జ్ఞానోదయమైనదని అనుభవం కలుగుతుంది. దీనినే పరాభక్తి అంటారు. పరాభక్తీ, జ్ఞానం ఒకటే. భక్తుడూ, భగవంతుడూ (ధ్యాత, ధ్యేయము) ఏకమైన స్థితినే పరాభక్తి అంటారు. చైతన్య మహానుభవం ఈ పరాభక్తి ప్రసాదం. ఇక తెలియదగినదేమీ ఉండదు. ఉన్నదంతా ప్రజ్ఞాన ఘనమైన ఆత్మానుభవ మొక్కటే. ఈ అద్వైతానందమే ముక్తి అనబడుతుంది.

ఏకో వశీ సర్వభూతాంతరాత్మా
ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి
త మాత్మస్థం యేఽను పశ్యంతి ధీరాః
తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేతరేషామ్ (కఠోపనిషత్తు)

తా॥ సమస్త చరాచరములకు సృష్టికర్తయై వాటికి అంతరాత్మగా నుండువాడును, బ్రహ్మాండమంతటినీ తన వశమునందుంచుకొని ప్రళయ కాల మున ఏకస్వరూప సూక్ష్మ చైతన్యమై వెలయుచు, సృష్టికాలమునందు అనేకానేక రూపములుగా పరిణమించు ఆత్మ స్వరూపుడగు ఆ పరమేశ్వరుని ధ్యాన శీలురైన ఏ మహాత్ములు సాక్షాత్కరించుకొనుచున్నారో, వారి సుఖము శాశ్వత సుఖము. ఇతరులకా శాశ్వత సుఖము గగన కుసుమము.

ధ్యానం

గోచరించే శరీర ప్రపంచాదులన్నీ అసత్యమైన మిథ్యా స్వరూపాలని, యథార్థంగా ఉన్నదంతా బ్రహ్మస్వరూప మొక్కటేనని, వేదాంత-శాస్త్రాలు విశదపరుస్తున్నాయి. ఈ పరమాద్వైత సత్యం పటిష్ఠమైన ఆధ్యాత్మిక పునాదుల మీద ప్రతిష్ఠింపబడింది. ఈ సత్య సిద్ధాంతానికి సమన్వయమైన సాధన చేస్తేనే ఆ పరమసత్యాన్ని అనుభూతి పొందటానికి సాధ్యం కలుగుతుంది కదా।

నిత్య సత్య స్వరూపమై, అద్వయమై, అంతటా ఎల్లప్పుడూ భాసిస్తూండే పరమాత్మని తన యదార్థ స్వరూపంగా అనుభూతి పొందటమే అన్ని సాధనలయొక్క అంతిమ లక్ష్యం. భగవంతుడు సాధించవలసిన అన్యుడెవరో కాదనే యదార్థాన్ని సాధకుడు ముందర ధృవపరచుకోవాలి. నిజంగా ఆ శుద్ధ, బుద్ధ, జ్ఞాన స్వరూపమైన పరమాత్మ తానే అయి వున్నాడని గ్రహించుకోవాలి. ఈ పరమసత్యాన్ని శంకర భగవత్పాదులు, వివేక చూడామణిలో ఏ విధంగా శిష్యునికి విశదం చేశారో గమనార్హం :-

ఆకాశవన్నిర్మల నిర్వికల్ప
నిఃసీమ నిస్పన్దన నిర్వికారం
అ_న్తర్బహిః శూన్య మనన్య మద్వయం
స్వయం పరం బ్రహ్మ కిమ_స్తి బోధ్యమ్ (394)

అంటే, ఆకాశంలా నిర్మలమై, నిర్వికల్పమై, ఆద్యంతములు లేనిదై, అక్రియమై, నిర్వికారమై, బాహ్యాభ్యంతర శూన్యమై, అద్వితీయమై, అంతటా ప్రకాశించే ఆ పరబ్రహ్మ రూపానివి నీవే. నీ కింకా తెలియదగినదేమున్నది?

ఈ పై శ్లోకంలో వ్యక్తపరచిన మహత్తర తత్త్వాన్ని అనుభూతి చేసుకోడానికి అత్యంత ఉత్కృష్టమైన సాధనను చేపట్టాలి. ఆధ్యాత్మిక అనుష్టానం ఉత్తమం - మధ్యమం - అధమం అని మూడువిధాలుగా విభజింపబడింది. బ్రహ్మజ్ఞులు, మహాఋషులు, తత్త్వవేత్తలైన మహాత్ములు ప్రసాదించిన ఉత్తమ వేదాంత శాస్త్రాలని పఠనంచేసి, వాటిలోని విశిష్టమైన భగవత్తత్త్వాన్ని అవగాహన చేసుకుని, శాస్త్రాధారమైన సక్రమమైన మార్గంలో సాధన చేయటం ఉత్తమ అనుష్ఠానం. ఈ ఉత్తమ అనుష్ఠానంలో చెప్పబడిన ఉత్కృష్టమైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలని పఠిస్తూ - వాటిలోని విశిష్టమైన అంశాల్ని మననం చేస్తూ, యథార్థమైన భగవతత్త్వాన్ని, సాధనామార్గాన్ని గ్రహించుకుని, ఏవో అవాంతారాల వల్ల సాధనకి పూనుకొనక సాధనారహితుడై ఉండటం మధ్యమ అనుష్ఠానం. ఎలాంటి ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞానం లేక, శాస్త్రజ్ఞాన శూన్యుడై, భగవత్తత్త్వం ఏదో, ఎంతమాత్రం తెలియని మూఢత్వంలో ఏవేవో బాహ్యమైన క్రియాకలాపాలు చెయ్యటం అధమ అనుష్ఠానం. విద్యాబుద్ధులు కలిగిన సంస్కారవరులందరూ ఉత్తమ - మధ్యమ అనుష్ఠానాలను ఆచరిస్తే, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాన్ని తప్పక పొందగలుగుతారని శాస్త్రకారుల అభిమతం.

భగవత్ధ్యానం చేయాలనీ, భగవంతుని సాధించాలని, ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసులు ఆరాటపడుతూంటారు. అయితే భగవంతుడెవరో ఇంచుమించు ఎవరికీ తెలియదు. దేనిని ధ్యానం చెయ్యాలో, ఏది భగవత్ ధ్యానమో, భగవంతుడెవరో తెలియని వారికి, ఎలా గ్రాహ్యమవుతుంది? భగవత్తత్త్వమేదో తెలుసుకుంటే, భగవత్ధ్యానం చేయటానికి సాధ్యమవుతుంది. అందుకే ధ్యానం చేయడానికి ముందు యథార్థమైన భగవత్తత్త్వాన్ని, ఉత్తమ అనుష్ఠాన రీత్యా, కూలంకషంగా గ్రహించుకోవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు దేనిని ధ్యానం చేయాలో, ఏదీ భగవత్-ధ్యానమవుతుందో తెలుస్తుంది.

యథార్థంగా తానే భగవత్ స్వరూపుడై ఉన్నందున, సాధకుడు దేనిని గురించి ధ్యానం చేయగలడు? ఉన్నదంతా భగవత్ స్వరూప మొక్కటేనని, వేరేది లేనేలేదని, - ఏకమేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ-సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ-మాయా మాత్రమిదం ద్వైత మద్వైతం పరమార్థతః లాంటి మహావాక్యాలు పరమోత్కృష్టమైన అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని బోధిస్తున్నాయి. ఈ సిద్ధాంతం దృష్టిలో ధ్యానమనే పదాన్ని సక్రమంగా అర్థం చేసుకుంటే, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం కలిగేలా అనుష్ఠానం చెయ్యటానికి సాధ్యమవుతుంది.

ప్రపంచమంతా భగవత్ స్వరూపమే కనుక, ప్రపంచంలో దేనిని గురించి ధ్యానం చేసినా భగవత్ ధ్యానమే అవుతుందని కొందరు అభిప్రాయపడుతూంటారు. కాని, మనసుకీ - ఇంద్రియాలకీ గోచరించే దృశ్య జగత్తంతా మిథ్యా స్వరూపమే కదా! యథార్థంగా అదంతా మానసిక సృష్టితప్ప మరేమీ కాదని ఆధ్యాత్మికతత్వం స్పష్టంగా విశదపరుస్తోంది. అలాంటప్పుడు, ఏవైనా రూపాలపై - స్థూల వస్తువులపై చేసే చింతనని, భగవత్ ధ్యానమని సమర్థించటం ఎలా సంభవిస్తుంది? ఇలాంటి ధ్యానం తత్త్వజ్ఞానరహితంగా ఉంటూ, దానివల్ల కలిగే ప్రయోజనాన్ని అది కలగచేయవచ్చు. కాని, సర్వోత్కృష్టమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం కోసం చేయబడే ధ్యానం వేరుగా ఉంటుంది. అది వివేకజ్ఞానంతో చేయబడే అన్యమెల్లని ఆత్మవిషయకమైన విచారణ. ఇలా అనుష్ఠించే ఆత్మ విచారాన్ని "నిదిధ్యాస" అంటారు.

అన్ని తలంపులనీ తొలగించుకుంటూ ఆత్మవిచారణలో లగ్నమవటం సర్వోత్కృష్టమైన భగవత్ధ్యానం. ఈధ్యానానికి ఆలంబనం విజ్ఞానం. అంటే, సాధకుడు తాను నిజంగా నామరూపరహితుడై ఎల్లప్పుడూ ఉండే శాశ్వతుడనని, జాగ్రదవస్థలో తనకు గోచరించే శరీర ప్రపంచాదులు, స్వప్నంలో తోచే దృశ్య జాతాలు, అన్నీ నిజంగా లేనటువంటి మిథ్యా

స్వరూపాలనీ, సముద్రంలోంచి ఉద్భవించే కెరటాలు, నురగలు, సుళ్ళు, మొదలైన వాటిలా తనవల్లే తనలోంచే వెలువడుతున్న ఈ సర్వ మిథ్యా సృష్టి పరంపర కంతటికీ - చిదానంద స్వరూపుడైన తను కేవలం సాక్షీ మాత్రుడనని భావిస్తూ తత్త్వవిచారణ చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా చేసే తత్త్వవిచారమే ఉత్తమోత్తమమైన ఆధ్యాత్మిక ధ్యానం అవుతుంది. అన్ని ధ్యానాలూ చివరికి ఈ జ్ఞానపరమైన ధ్యానం దగ్గరికి చేరుతునేవే.

ధ్యానం చేస్తూంటే ముందర దశలో సాధకునికి తెలియకుండా ఇతర ఆలోచనలు కమ్ముకుంటూంటాయి. ధ్యానం చేసే అంశాన్ని మర పిస్తూ అవి విజృంభిస్తుంటాయి. కాని వాటివల్ల నిరాశచెందక, ఆలంబ నాన్ని విడువక మళ్ళీ మళ్ళీ అధ్యానం చేస్తుండడం వల్ల మనసుకి దృఢత్వం కలుగుతుంది. క్రమంగా ఇతర ఆలోచనలేవీ రావటం మాను కుంటాయి. అవన్నీ ఆత్మవిచారంలో చివరకు లయమవుతాయి.

ఈ జగత్తంతా పరమాత్మ తప్ప వేరేదిలేదు. ఇక ఎవరు, ఎచట, దేనిని ధ్యానం చేయగలరు? ఒకే అద్వితీయ పరబ్రహ్మం ఉంటుండగా, ఇక యేది, యెట్లు, యెవరిచే ధ్యానం చేయబడగలదు? ఈ ప్రశ్నలలోని పరమాద్వైత సత్యానికి అనుగుణంగా, ఆత్మని గురించి చేసే విచారణే ఆధ్యాత్మిక ధ్యానం. దృశ్య ధ్యానం కాని, రూపధ్యానం కాని, యథార్థ సత్యాన్ని గురించి చేసే విచారణ ఎలా అవుతుంది? సత్యం సర్వ దృశ్య ప్రపంచ రహితమైనది కదా! యధార్థమైన భగవతత్త్వాన్ని అవగాహన చేసుకోనివారు, దైవం అంటే, ఏమీ తెలియని అజ్ఞానులు - దైవం తమ కళ్ళముందు ఒక చక్కని రూపంలో, ఆడంబరమైన ఆభరణ భూషణాదులతో ఉజ్జ్వలంగా గోచరించాలని ఆరాటపడుతుంటారు. అలాంటి దృశ్యాన్ని భగవంతుడంటే, తండోపతండాలుగా వచ్చి సాష్టాంగ ప్రమాణాలతో మ్రొక్కుతారు. కాని, అలాంటి దృశ్యాలు - ఆకారాలు - భగవంతుడెలా అవుతాయి? ఏ దృశ్యమైనా - ఆకారమైనా అనిత్యమై అంతరించిపోయేదే కదా! యధార్థమైన దైవ స్వరూపుడైతే నిత్యమైన వాడు - శాశ్వతమైనవాడు - ఆకారశూన్యుడు. అనంతుడు. ఉన్నదంతా

ఆ భగవత్ స్వరూప మొక్కటే - కనుక ఉత్తమమైన ధ్యానం తత్త్వ విచారమే. దృశ్యాలని చూస్తున్న ద్రష్టయైన జీవుడు తన యథార్థ స్వరూపమైన ఆత్మను ఏంతమాత్రం చూడలేడు. బుద్ధి ఎంతవరకూ దృశ్య ప్రపంచం చేత ఆక్రమింప బడుతుందో, అంతవరకు స్వరూప స్థితి ఎంతమాత్రం ఉదయించదు.

భగవద్గీతలోని ధ్యాన యోగంలో, శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి దేనిని ఎలా ధ్యానం చెయ్యాలో ఈ ప్రకారంగా విశదపరుస్తాడు :-

శనైశ్శనై పరమేద్బుద్ధ్యా ధృతి గృహీతయా
ఆత్మ సంస్థ మనః కృత్వా నకించిదపి చింతయేత్ ॥
యతో యతో నిర్చరతి మన శ్చంచల మస్థిరమ్
తత స్తతో నియమ్యైత దాత్మ న్యేవ వశం నయేత్ ॥

అంటే దృఢమైన బుద్ధిచేత మనస్సును ఆత్మయందు లగ్నం చేస్తూ మెల్లిమెల్లగా దానిని విషయ రహితంగా చేయాలి. ఆత్మతత్వం కంటే అన్యమైన దేనినీ కొంచం కూడా ధ్యానం చెయ్యకూడదు. సర్వమూ ఆత్మయేకాని ఆత్మకంటే ఇతరం యేదీ లేదనే భావంతో మనసును ఆత్మపరంచేసి, ఆత్మేతర విషయాన్ని దేనినికొంచం కూడా ధ్యానం చెయ్యకుండా ఆ స్థితిలో ఉండిపోవాలి. అతి చంచల స్వభావమైన మనసును, ఏఏ విషయాల మీదికి అది పోతున్నదో గమనిస్తూ, ఆయా విషయాల మీంచి దాన్నిమరల్చి, స్వస్వరూపంలో నిలిచి ఉండేలా ధ్యానం చేయాలి.

ఇంద్రియాలని, మనసునీ విషయాల మీదినుంచి మరలుస్తూ, ఆత్మమీద కేంద్రీకరించి నిలపడమే ఉత్తమమైన ధ్యానం. ఇది ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనానికి మూలకందమైన తపస్సు. ఉత్తమోత్తమమైన అనుష్ఠానం.

అభ్యాస యోగం

మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం - ఈ నాలుగు మానవుని అంతఃకరణ. వీటిని అంతఃకరణ చతుష్టయం అంటారు. ఇవి సూక్ష్మ శరీరంలోని ముఖ్యాంగాలు.

నిలకడలేని మనస్సు, వివేకంలేని బుద్ధి, శుద్ధిలేని చిత్తం, శరీరమే తాను అనుకొనే అహంకారం - వీటితో మానవుల మనుగడ సాగుతూంటుంది. ఈ మనుగడ ప్రతిదినం మూడవస్థలతో గడుస్తూంటుంది - జాగ్రదావస్థ, స్వప్నావస్థ, సుషుప్తావస్థలు. నిద్రానంతరం కలిగే మెలకువ అనబడేదే జాగ్రదావస్థ. ఈ జాగ్రదావస్థ రాగానే, ముందు "నేను" అనే అహంకారం - శరీరానికి ప్రతినిధిగా ఆవిర్భవిస్తుంది. వెంటనే మనస్సు విజృంభించి, ఇంద్రియాలలో ప్రవేశించి, ప్రపంచాన్ని గ్రహిస్తుంది. అలాగే, స్వప్నావస్థలో మిథ్యా స్వరూపమైన, భోక్త, భోగ్య, భోగ రూపస్వప్న ప్రపంచాన్ని మనస్సు దర్శిస్తుంది. ఈ జాగ్రత్ స్వప్నావస్థలు రెండూ మనో కల్పితమైన మిథ్యా స్వరూపాలే కాని, వాస్తవాలు కావని మన వేదాంతశాస్త్రాలు విశదంగా బోధిస్తాయి. వివేక చూడామణిలో శంకరభగవత్పాదులు ఈ రెండవస్థలను ఇలా వివరించారు :-

స్వప్నేఽర్థశూన్యే సృజతి స్వశక్త్యా
భోక్త్రాది విశ్వం మన ఏవ సర్వం
తథైవ జాగ్రత్యపినో విశేష
స్తత్సర్వ మేతన్మనసో విజృంభణమ్ ।

అంటే, స్వప్నావస్థయందు గోచరించే స్వప్న ప్రపంచమూ- జాగ్రదావ

స్థలో పంచేంద్రియాలచే తెలియబడే దృశ్య (పాదార్థిక) ప్రపంచము-రెండూ సమానమైనవే. ఈ రెండవస్థలయందూ కానవచ్చు విశ్వమంతా మనో విజ్రుంభణమే కాని యదార్థమైనది కాదు.

జాగ్రదావస్థలో, శరీరమే నేను అనుకొనే భ్రాంతిభావం కలగడం మనో కల్పితమే. ఇలా దేహాత్మబుద్ధిని కల్పించి, విషయాలమీద రాగ ద్వేషాదుల్ని కలుగజేసి, త్రాటితో మృగాన్ని బంధించినట్లు, ప్రపంచ వ్యామోహమనే పాశంతో మనస్సు మానవుణ్ణి బంధిస్తుంది. చిత్తశుద్ధి లేక వివేకం కోల్పోయిన బుద్ధి, మనస్సును విషయాలపై పుకే, ఎప్పుడూ మళ్ళిస్తూంటుంది. దాంతో అది ఇంద్రియాలచే ప్రేరేపింపబడుతూ, బాహ్యదృష్టి కలిగి, విషయ సుఖాలవెంట పరుగెడుతూంటుంది. చపలత్వం చంచలత్వం దాని స్వభావాలు. ఇలాంటి మనస్సును విగ్రహించడం, బహు కష్టసాధ్యమని తెలియజెప్పడానికి, మనస్సును మర్కటంతో పోలుస్తారు.

మనస్సును అదుపులో ఉంచుకోడం, ఎంతటి వారికైనా, ఎంత ప్రయత్నించినా అసంభవం అనిపిస్తుంది. కాని, ఆధ్యాత్మిక సాధన లన్నింటికీ లక్ష్యమైనది మనో నిగ్రహమేకదా! పతంజలి యోగ సూత్రాలలో చెప్పబడినట్లు, "యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః."- అంటే మనోనిగ్రహమే యోగం. మనస్సుయొక్క బాహ్యప్రవృత్తిని అరికడితేనే, ప్రజ్ఞాన ఘనమైన మన యదార్థ స్వరూపస్థితి స్వయం ప్రకటిత మౌతుంది. సకల వేదాంత శాస్త్రాలు దీనినే బోధిస్తూ వస్తున్నాయి. మనో నిగ్రహం తప్పనిసరిగా ప్రతి సాధకుడూ సాధించవలసిన లక్ష్యం.

మనస్సును ఎలా నిగ్రహించాలో భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునునికి బోధిస్తాడు. మనస్సు ఎంతో చంచలమై నిగ్రహించడం శక్యం కావడం లేదని, వాయువును నిరోధించడం ఎంతకష్టమో మన మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవటం అంతకంటె కష్టతరంగా ఉంటున్న

దని అర్జునుడు శ్రీ కృష్ణుడితో మొరపెట్టుకుంటాడు. అందుకు సమాధానంగా శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునునికి ఈ విధంగా బోధిస్తాడు :-

అసంశయం మహాబాహో మనోదుర్నిగ్రహం చలమ్ ।
అభ్యాసేనతు కౌంతేయ వైరాగ్యేణచ గృహ్యతే ॥

అనగా, మనస్సును నిగ్రహించడం శక్యము కానిదని. చంచలత్వమే దాని స్వభావమని చెప్పటం యదార్థమే. అయినప్పటికీ, అభ్యాసం వల్లా, వైరాగ్యం చేత, దానిని స్వాధీనం చేసుకోవడం సాధ్యపడుతుంది.

అభ్యాసము, వైరాగ్యము- ఈ రెండింటి వల్ల మనస్సును నిగ్రహించుకోవచ్చుననే శ్రీ కృష్ణుని బోధ అందరికీ శిరోధార్యమే. ఇచ్చట అభ్యాసమంటే మనస్సుచేత ఆత్మను గురించి ధ్యానం చేయించటమని గ్రహించుకోవాలి. అంటే, అందరిలోను, సర్వత్ర నిండి ఉంటూ, సర్వానికీ సాక్షియైన ఆత్మయే, ఈ సర్వ ప్రపంచానికీ ఆధారమని, ఆత్మ యొక్క మహత్త్వాన్ని ధ్యానంచేస్తూ మనస్సును ఏకముఖం చెయ్యటం అభ్యాసం చేయాలి. వైరాగ్యమంటే, శరీర ప్రపంచాదులు అనిత్యమైన మిధ్యా స్వరూపాలని. నిత్యానిత్య వస్తువివేకం కలిగి, అనిత్య అనాత్మ పదార్థాలపట్ల విముఖత కలిగి ఉండటం. అర్జునునకు శ్రీ కృష్ణుడు బోధించిన ఈ మనో నిగ్రహ సాధననే అభ్యాసయోగమని అంటారు. దీనిని ఎలా అనుష్టానం చెయ్యాలో శ్రీ కృష్ణుడు ఈ రీతిగా అర్జునునకు బోధిస్తాడు :-

ధ్యానంలో కూర్చోటానికి సరియైన ఆసనం అమర్చుకోవాలి. శుభ్రంగా వుండే ఏకాంత ప్రదేశంలో మరీ ఎత్తుగా కాని. మరీ క్రిందుగా గాని లేక సమానంగా ఉండేచోట ఆసనాన్ని సుఖవంతంగా కూర్చునే లాగ చేసుకోవాలి. దానిమీద దర్భాసనం, జింకతోలు. ఆ పైన తెల్లనిదీ మెత్తనిదీ అయిన వస్త్రం పరుచుకుని, సుఖంగా ఒకేరీతిగా కూర్చోవాలి.

అలా కూర్చుని, ఇంద్రియాల్ని, చిత్తాన్ని నియమించి మనస్సును ఏకముఖం చెయ్యడం అభ్యాసం చెయ్యాలి. మనస్సును కోరికలవైపుకి మళ్ళిస్తూండే బాహ్యేంద్రియాల్ని ముందు అరికట్టుకోవాలి. సంకల్పాల వల్ల కలిగే సమస్త విషయాభిలాషలను వదలిపెట్టి, విషయ వస్తువుల జోలికి పోకుండా ఉండటమే బాహ్యేంద్రియాల నిరోధానికి సాధనమౌతుంది. కాని మనస్సును వాటివెంట పరుగెత్తకుండా, దాని దురభ్యాసాన్ని నిరోధించడం ముఖ్యం. వివేక వైరాగ్యాలతో సాగిస్తూండే నిరంతరమైన అభ్యాసమే దానికి మార్గం. మన నిజస్వరూపం జడపదార్థ సముదాయమైన ఈ శరీరం కాదని, మనకు నిత్యం హృదయంలో "నేను నేను"ని స్ఫురిస్తూండేదే మన యదార్థ స్వరూపమని భావిస్తూ, మనస్సును ఆనత్యస్వరూపం మీదనే సతతము ఉంచుతూ, ధ్యానం చేసుకోవడం ఉత్తమమైన అభ్యాసం. మనస్సు మధ్యమధ్య, మనకు తెలియకుండా, నిలకడను వీడి, ఎక్కడెక్కడికో పోతూ, ఏవేవో ఆలోచనలలో పడుతూంటుంది. అపుడు బుద్ధి దానిని గ్రహించి, మనసును ఆలోచనల మీంచి మళ్ళించి, తిరిగి లక్ష్యం మీద ఉంచుతూండాలి.

చంచలమైన మనస్సు ఏయే విషయాల మీదికి పోతున్నదో, ఆయా విషయాలనుంచి దానిని మరల్చి స్వస్వరూపమైన ఆత్మయందు నిలిపి వుండేలా చేస్తూండాలి. ఈ రీతిగా, ఎలాంటి అవరోధాలకు, ఆటంకాలకు నిస్పృహ చెందక, పట్టుదలతో ఓర్పుకలిగి సాధనాభ్యాసం సాగిస్తూండాలని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునకు, ఇంకా ఇలా బోధిస్తాడు :

శనైః శనైరుపరమే ద్బుద్ధ్యా ధృతి గృహీతయా ।
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా నకిఞ్చిదపి చింతయేత్ ॥

(భ॥ గీ॥ 6-25)

అనగా, దృఢమైన సంకల్ప బుద్ధిచే మనస్సును అంతర్ముఖం చేసి, ఆత్మ

లక్ష్యమందు ప్రవేశపెట్టి మెల్లమెల్లగా ఉపరతిని పొందిస్తూ, ఆత్మయందు లయిస్తూ, ధ్యాన నిమగ్నతను సాధించాలి. ఆత్మేతర విషయాల మీద ఎంతమాత్రం ధ్యాస లేకుండా మనస్సును కాపాడుకొంటూ, ఆత్మతత్త్వం కంటె ఇతర మేదీ లేదనే నమ్మకంతో మనస్సును ఆత్మయందు లయింపజేస్తూ ధ్యానం సాగించాలి.

"యతో యతో నిస్సరతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్
తత స్తతో నియమ్యై తదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥
(భ॥ గీ॥ 6-26)

చంచలమై స్థిరముగా లేని మనస్సు యేయే విషయాల యందు సంచరిస్తున్నదో, ఆయా విషయాల నుంచి దాన్ని మరలిస్తూ తనయందే (ఆత్మయందే) ఆధీనం చేసుకోవాలి. అనగా స్వస్వరూపాను సంధానమందు మనస్సును నిలిపి ధ్యాననిమగ్నుడు కావాలి.

మనస్సు బహిర్ముఖమై చెదిరిపోకుండా ఏకాగ్రత, ప్రశాంతత కలిగి, ఆకాంక్షలన్నిటినీ అతిక్రమించి, ఆత్మతత్త్వంలో నిలిచిపోయే పరమ మౌనస్థితిని చేరుకోవడమే యీ సాధన లక్ష్యం. అలాంటి నిశ్చల శ్రద్ధగలిగిన మనస్సే బ్రహ్మమవుతుంది.

ఈ రీతిగా అభ్యాసయోగమనే ఈ మనోనిగ్రహ సాధనను శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి తెలియజేస్తాడు. ఈ అభ్యాసయోగాన్ని చిత్తశుద్ధితో ఆచరించే సాధక మహాశయులు తప్పక లక్ష్యసిద్ధిని శీఘ్రంగా పొందగలరని నిస్సంశయంగా గ్రహించుకోవచ్చు. సాధనాభ్యాసకులు ఈ క్రింది అంశాలను కూడా తప్పనిసరిగా పాటిస్తూండాలి :-

1) అధికమైన ఇష్టాఇష్టాలు, దేనిమీదాకాని, ఎవరి పట్లా కాని ఉండకూడదు.

2) ఎవరికినీ, ఎట్టి అపకారము, బాధ కలిగించకూడదు. అట్లే ఎవరి

వల్లా తనకు బాధ, అపకారము కలిగేలా తాను ప్రవర్తించ కూడదు.

3) అవినీతికరమైన ఎట్టి ఆలోచనలు మనస్సులోకి రానీయకూడదు.

4) మత్తుపదార్థాలు, మనస్సును ప్రకోపింపచేసే ఆహార పానీయాలు తీసుకోకూడదు.

5) తినుట, త్రాగుట, మాటలాడుట, పని చేయుట, నిద్రించుట ఎంతవరకు అత్యవసరమో అంతకు మించి చేయకూడదు.

6) అనవసర సంభాషణ, ఇతరుల వ్యవహారములలో జోక్యము కలిగించుకోవటం లాంటి పనులు చేయకూడదు.

7) అనవసరమైన పనులు కల్పించుకుని వృధాగా శరీరాన్ని శ్రమ పెట్టకూడదు. శక్తికి మించిన పనులను చెయ్యడానికి ప్రయత్నించ కూడదు.

8) విషయ వస్తువుల మీద ఎట్టి వాంఛలు పెట్టుకొనకూడదు.

9) ఎవరియందు ద్వేషభావము, అసూయ ఉండకూడదు.

10) ఎట్టి కోరికలు, దేనినైనా పొందవలెననే ఆకాంక్ష ఉండకూడదు.

అణోరణీయాన్ మహతో మహీయా
నాత్మా గుహాయాం నిహితోఽస్య జంతోః ॥

(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు)

అణువుకంటే ఇంకా సూక్ష్మమైనది, మహత్తు గలదాని కంటే మరింత మహత్తు గలది అయిన ఆత్మ ఈ ప్రాణుల హృదయ కుహరంలో దాగి ఉన్నది.

స్వస్వరూపానుసంధానం

నామరూపాలన్నీ భగవంతుని మిథ్యాస్వరూపాలు. నామరూపాలు లేని భగవంతుని యందుద్భవించి, ఆయనను మరుగుచేసే అసత్యపు భ్రాంతులు. అసలైన భగవానుడు ఆకారశూన్యుడు. అనంతుడు. అవాఙ్మానస గోచరుడు. అలాంటి భగవంతుని ధ్యానం చెయ్యడం ఎలా సాధ్యమౌతుంది? ధ్యానం మనస్సుతో చేయబడే ప్రక్రియ కదా!

"అహం బ్రహ్మాస్మి", "తత్వమసి" లాంటి మహావాక్యాలు, మనమే భగవత్ స్వరూపులమై యున్నామన్న మహత్తర తత్త్వాన్ని బోధిస్తున్నాయి. భగవంతుడు మన కన్యుడెవరో కాదనేది వాటి సారాంశం. అలాంటప్పుడు, భగవంతుని తెలుసుకోవాలనుకొనే భావం సరియైన భావం అవుతుందా? భగవద్ధ్యానమనే పదం నిజంగా అర్థవంతమైనదేనా? మీరంతా భగవద్ధ్యానం చేసుకొనుచు, జీవితాలను సార్థకం చేసుకోమని గురువులు ఉపన్యాసాలలో ఉద్ఘాటిస్తూ ఉంటారు. వినేవారిలో చాలా మందికి భగవంతుడెవరో యదార్థంగా తెలియనే తెలియదు. దేనిని ధ్యానం చెయ్యాలో, యేది సరియైన భగవద్ధ్యానం అవుతుందో, భగవంతు డెవరో తెలియని వారికి, ఎలా సాధ్యమౌతుంది? భగవతత్త్వమేదో ముందు తెలుసుకుని, తరువాత ధ్యానం చెయ్యడానికి ఉపక్రమించడం, సక్రమమైన మార్గమని, వివేకవంతులు తప్పక గ్రహిస్తారు.

మానవజన్మ లభించినందుకు, ఎలాగైనా ఈ జన్మలోనే భగవంతుని సాధించాలని పట్టుదలతో సాధన చేయబూనుకొను సాధకుడు, ముందుగా తనలో ఉండే అపోహను పోగొట్టుకోవాలి. భగవంతుడు సాధించవలసిన అన్యుడెవరో కాదనీ, తానే భగవత్ స్వరూపుడై యున్నా

దని గ్రహించుకోవాలి. ఈ విషయాన్నే ఆదిశంకరులు "ఆత్మబోధ"లో ఎంతో చమత్కారంగా యీ క్రింది శ్లోకంలో చెబుతారు :-

"ఆత్మాతు సతతం ప్రాప్తో ప్యప్రా స్తవద విద్యయా।
తన్నాశే ప్రా ప్తవద్భాతి స్వకంఠాభరణం యథా॥"

అంటే, తాను భగవత్ స్వరూపమే అయి ఉంది, భగవంతుణ్ణి తెలుసుకో డానికి ప్రయత్నించడం, మెడలో ఉన్న బంగారపు గొలుసుని, మెడలో ఉన్నట్లు మరచి, దానికోసం అంతటా వెదకడం లాంటిదని.

స్వయంగా మనం ఆత్మ స్వరూపులమై ఉంటున్నది యదార్థ విషయమైనా, అజ్ఞానంవల్ల అది తెలియబడటం లేదు. మన నిజస్వరూ పం, ఆకారశూన్యము, అక్రియము, అనంతము, ఆనందనిలయమునైన ఆత్మస్వరూపమే అయినప్పటికీ, అది మనకగోచరంగా ఉంటున్నది, ఆత్మస్వరూపమందు దేహభ్రాంతి కలగటం వల్ల, పరిమితత్వం పొంది, ఇంద్రియ ప్రవృత్తులలో తగుల్కొని, సంసారభ్రాంతికి వశ్యులమైనాము, మన సహజస్వరూపమైన ఆత్మను మరచినాము. చిత్తశుద్ధితో, పతక్తి దృష్టితో, సక్రమమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనచేస్తే, అజ్ఞానమయమైన సరవి భ్రాంతులు తొలగి, మనకి మరుగై యున్న యదార్థ సచ్చిదానంద స్వరూ పమైన ఆత్మ తిరిగి మనకు అనుభూతి కాగలదు. మన నిజస్వరూపం మనం తప్పక పొందగలం.

ఏ భగవంతుని కోసం మనం ధ్యానం చెయ్యాలని అనుకుంటు న్నామో ఆ భగవత్ స్వరూపం మన యదార్థస్వరూపమే అయి ఉంది. కనుక, స్వస్వరూపాను సంధానమే సక్రమమైన భగవద్ధ్యానం అవుతుంది. స్వస్వరూపధ్యానం అంటే "అహం" మూలాన్వేషణ. ఇది అంతర్దృష్టితో చేయబడే సాధనాప్రక్రియ. సాధకులను సంస్కరించి, అన్ని అపోహ లను పోగొట్టి, జగజ్జీవేశ్వర భేదాన్ని నివారించే సర్వోత్కృష్టమైన

సాధన. ఆదిశంకరుల బోధల ననుసరించి ఈ సాధన క్రమం యీ విధంగా ఉంటుంది :-

శరీరం రక్తమాంసాది జడ పదార్థాలతో నిర్మితమై మనచే తెలియ బడే వస్తువు. ఎంత తరచి తరచి పరిశీలించినా, దానిలో ఏ భాగానికీ స్వయంగా సత్తాస్ఫూర్తులు కానరావు అలాంటి జడపదార్థ అవయవ సముదాయమైన శరీరానికి ప్రతినిధిగా "నేను నేను" అని నతతము భాసించేదేదో, ఎచటనుంచి ఉద్భవిస్తున్నదో విచారించుకోవాలి. ఏది "నేను చేయుచున్నాను", "నేను తినుచున్నాను" అని అనుకొను చున్నదో, అది ఈ శరీరం ఎంతమాత్రం కాజాలదని సులువుగా తెలుసు కోవచ్చు. ఈ "నేను నేన"ని భావించేది శరీరం కాదని తెలిసిన తోడనే, అదే తనయొక్క సహజస్వరూపమని సాధకుడు నిక్కమైన ఆత్మవిశ్వా సం కలిగినవాడై, దానిమీదనే మనస్సును కేంద్రీకరించుచు అది ఎక్కడ నుండి పుట్టుచున్నదో విచారించుకోవాలి.

"అహమహ" మితి కుతయా తీత
విచారయ న్హృదయస్థలే లీయతే తదేవ తపః ॥
(రమణ మహర్షి)

అంటే, "నేను నేన"ను కొనే స్ఫురణ యెక్కడి నుంచి ఉద్భవిస్తోందని విచారిస్తే, చివరికి అది తను ఉదయించే చోటనే లీనమై, సాధకుని యదార్థ స్వరూపమైన ఆత్మలో లయించిపోతుంది. ఈ విధంగా చేసే విచారమే తపస్సు.

మనస్సుచేత చేయబడే యీ "అహం" విచార సాధనవల్ల, మనస్సు యొక్క మూలాన్ని అదే స్వయంగా పొంది, తన సహజ స్థితిలో ఎట్టి చలనము లేక సుషుప్తి యందున్నట్లుంటుంది.

ఈ సాధనయొక్క ముఖ్యాంశము :- ఎట్టి ఆలోచనలు మనస్సులోకి జొరబడనీయక, జాగ్రత్తతో మనస్సును రక్షించుకోవాలి. ఏదైనా ఆలోచన ప్రవేశించిన వెంటనే, అది "అహం" స్ఫూర్తికి చెందిన చలనమేనని దానియందే లయం చెయ్యాలి. "అహం" స్ఫూర్తికి, అంటే, "నేను "నేను"నే భావానికి మూలాన్ని హృదయసీమలో వెదకుచు, మనస్సును అంతర్గతం చెయ్యగా, ఆ భావం, లేక స్ఫూర్తి కరగిపోతూ లయించిపోతుంది. చివరకు మిగిలిపోయినది, దాని స్వస్థలమైన చేతన లేక ఎరుక (Consciousness or Awareness). ఆ స్థితియందు సాధకుడు నిలకడ గలిగి ధ్యాననిమగ్నుడై ఉండిపోవాలి.

ఈ సాధనలో ఆత్మయొక్క స్థానము, దానిని తెలుసుకునే మార్గము సూచింపబడ్డాయి. ఇది శాస్త్రజ్ఞానం లేని సామాన్య సాధకులకు కూడ సులభ సాధ్యమైన సాధన. అజ్ఞానంవల్ల కోల్పోయిన తన మూల చైతన్యాన్ని సాధకుడు స్వయంగా తిరిగి ప్రకటితం చేసుకొని ప్రకాశింప చేసికోగలిగే సర్వోత్కృష్టమైన సాధన.

యో బ్రహ్మాణం విదధాతి పూర్వం యో వై
వేదాంశ్చ ప్రహిణోతి తస్మై ।
తం హదేవం ఆత్మబుద్ధి ప్రకాశం
ముముక్షుర్వై శరణ మహం ప్రపద్యే ॥

(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు)

తా॥ సృష్ట్యాది యందు బ్రహ్మనెవరు సృష్టించి వేదములను అందించెనో ఏ స్వయం జ్యోతి స్వరూపుని ప్రకాశము బుద్ధిని ఆత్మాభిముఖ మొనర్చునో - ఆ పరమాత్మ స్వరూపుని మోక్షార్థినై శరణు పొందుచున్నాను.

మౌనం

భగవత్తత్త్వాన్ని తెలుసుకోవటానికి మహాపురుషులు అనేక మార్గాలను సూచించారు. ఎవరికి యే మార్గం సరిపడితే వారు దానిని అవలంబిస్తూ సాధన చేసుకుని లక్ష్యాన్ని చేరగలరని వారి ఆదేశం.

అన్ని సాధనా మార్గాలలో గ్రహించవలసిన ముఖ్యమైన విషయం, మనం సాధించవలసిన భగవానుడు మనకన్యుడెవరో కాదని. అంటే, ఆ దివ్య స్వరూపమైన భగవత్ స్వరూపమే మన నిజ స్వరూపం. యదార్థంగా మనమూ దివ్యులమే. దేహాంశం ఎంత మాత్రమూకాదు. దేహం వట్టి జడపదార్థ నిర్మాణం. అవయవ సముదాయం. అనిత్యం. దానికి స్వయంగా సత్తా స్ఫూర్తులేవీ లేవు. ఈ పరమసత్యాన్ని వివేచన ద్వారా, అనుభవపూర్వకంగా ధృవపరచుకోవాలి,

దేహం మనం కాదనేది ఎంత స్పష్టంగా విదితమౌతున్నా, మన నిజ స్వరూపం యేదో మాత్రం మనకు తెలియదు. అది మరుగుననే ఉంటున్నది. మరుగున ఉండటమే దానికి - ఆ భగవత్తత్త్వానికి - ఇష్టం. అందుకే త్యాగరాజస్వామి "మరుగేలరా! ఓ రాఘవా!" అంటూ గానం చేశారు. దేహం మనం కాదు గనక, మనం ఎవరమో తెలుసుకుని మన నిజస్వరూపాన్ని మనం పొందడం అన్ని సాధనలకు అంతిమ లక్ష్యం.

దేహత్వం అనే యీ దేహాత్మబుద్ధి-అంటే శరీరమే నేను అనుకునే భావం-అజ్ఞానంవల్ల సంక్రమించిన అసత్యపు భ్రాంతి అని బోధిస్తూ దీన్ని ఎంతో విపులంగా ఆదిశంకరులు వివేకచూడామణిలో వివరించారు.

అజ్ఞానం అన్ని భ్రమలకూ, బంధాలకూ మూలం. దేహాత్మభావం నశించి, మనదైన, మరుగైన ఆ దివ్యత్వాన్ని పొందాలంటే శ్రద్ధాభక్తులతో ఎవరికివారే సాధన చేస్తూ ఎవరి అజ్ఞానాన్ని వారే తొలగించుకోవాలి. రోగి స్వయంగా ఔషధం సేవించి, పథ్యం చేస్తూ, తన రోగాన్ని తానే పోగొట్టుకోవాలిగాని, వానికోసం ఇతరులు ఔషధం సేవిస్తే వాని రోగం ఎలా కుదురుతుంది ? ఆది శంకరులు ఈ విషయాన్నే ఇలా చెప్పారు:

పథ్యమౌషధ శేవా చ క్రియతే యేన రోగిణా
ఆరోగ్య సిద్ధిర్దృష్టాఽస్య నాన్యా నుష్ఠిత కర్మణా ॥
(వివేక చూడామణి-55)

తన దివ్యత్వాన్ని పొందగోరే సాధకుడు, ఇతర కార్యకలాపాలను, అనిత్యమైనవని వదలిపెట్టి, నిరంతరం నిలకడతో, సాధనా పనిష్టుడై, రోగ నివారణకు ఔషధం సేవించినట్లు, తన అజ్ఞానాన్ని తన స్వయం కృషి వలన, తానే తొలగించుకోవాలి.

మరుగున ఉన్న మన దివ్యత్వాన్ని పరబ్రహ్మతత్త్వం అని అంటారు. ఈ పరబ్రహ్మతత్త్వం తనంతట తానే ప్రకటితమౌతుందని శాస్త్రాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఇది మౌన సాధనవల్ల సంభవమౌతుందని దక్షిణామూర్తి స్తోత్రంలో "మౌన వ్యాఖ్యా ప్రకటిత పరబ్రహ్మ తత్త్వం" అని చెప్పబడింది. అంటే మౌనంద్వారా అజ్ఞానం సర్వమూ నశించగా మనలో ఉన్న పరబ్రహ్మతత్త్వం తనంతట తానే ప్రకటితమై మనల్ని యదార్థ దివ్య స్వరూపులుగా (Divine Transformation) చేస్తుందన్న మాట. మౌనం అంటే ఉత్తమమైన ఆత్మనిష్టయే.

మౌనం శారీరక, వాచిక, మానసికమనే మూడు రకాలు.

1) శరీరక మౌనం : ప్రశాంత వాతావరణంగల ఏకాంత ప్రదేశంలో, సుఖకరమైన ఆసనాన్ని అమర్చుకుని ధ్యానానికి అనుకూలమైన

రీతిలో కూర్చోవాలి. ఒక నియమిత కాలం నిర్ణయించుకుని, ఆ నిర్ణీత కాలంలో తాను కూర్చున్న స్థితిలో ఎలాంటి శరీర చలనమూ లేకుండా ఉండిపోవాలి. అంటే దురదవేసినా గోకుకోకూడదు. ఓర్చుకొని ఉండాలి. శరీరంలో ఏ అవయవమూ కదపకూడదు. కేవలం ఒక విగ్రహంలా, నిశ్చలంగా ఉండిపోవాలి. ప్రారంభదశలో నిర్ణీత కాలం ఒక గంటకాని అంతకు తక్కువగాని నియమించుకొని, దానిని పొడిగిస్తూ సాధన చేసుకోవాలి.

2) వాచిక మౌనం: వాచిక మౌనం అంటే వాఙ్నిరోధము. మాటలాడకుండా ఉండటం. ధ్యానకాలంలో వాచిక మౌనం సామాన్యంగా పాటింపబడుతూనే ఉంటుంది. ఇతర సమయాల్లో కూడా వాచికమౌనం పాటిస్తే గాని మహత్తరమైన ఆ పరబ్రహ్మతత్త్వం త్వరగా ప్రకటితం అవదు. సరియైన మౌనాభ్యాసానికి లౌకిక కర్మలు చాలామటుకు వదలుకోవలసి ఉంటుంది. లౌకిక కర్మలంటే కామ్యకర్మలు. (కర్మల్ని నాలుగు విధాలుగా విభజించారు: నిత్యకర్మలు, నైమిత్తిక కర్మలు, కామ్యకర్మలు, నిషిద్ధకర్మలు) ఆధ్యాత్మిక మౌన సాధకులు, నిత్యనైమిత్తిక కర్మలను, తప్పనిసరియైనవి కనుక, చేస్తూండవచ్చు. కాని, ఇతర కర్మల నన్నింటినీ వదిలిపెట్టాలి అప్పుడే వాచికమౌనాన్ని సక్రమంగా, నిరాటంకంగా ఆచరించటానికి సాధ్యం అవుతుంది.

3) మానసిక మౌనం: మూడు మౌనాల్లోను, మానసిక మౌనమే ప్రధానమైనది. మానసిక మౌనమంటే సంకల్ప వికల్పములులేని మనో నిశ్చలత. సంకల్ప వికల్ప విసర్జనమే సన్యాస పదార్థమని భగవాన్ రమణ మహర్షి ఉపదేశాలలో చెప్పబడింది. అంటే అన్ని ఆలోచనలను తుడిచివేస్తూ, మనస్సును శుభ్రపరచుకోవడమే మనోమౌన సాధన. సాధకుడెప్పుడూ మనస్సులోకి ఏ ఆలోచన జొరబడకుండా రక్షించుకోవాలి, సతతము శ్రమతుడై ఉండాలి. ఈ సాధన కష్ట సాధ్యమైన

దని అనుకుంటారు. కాని అభ్యాసము, వైరాగ్యము అలవరచుకుంటే మానసిక మౌనము సాధించవచ్చు అని శాస్త్రాలు సూచించాయి.

శరీర ప్రపంచాదులు అనిత్యములని గ్రహించుకొని, అజ్ఞానాంధకారంలో మునిగివున్న తాను, జ్ఞానాన్ని పొంది, తన నిజస్వరూపం ఏదో తెలుసుకోవాలన్న జిజ్ఞాస కలిగిన సాధకునికి, మనోమౌనం ఏమంత కష్టతరం అనిపించదు. తీవ్ర ముముక్షత్వకం మనోమౌనానికి దోహదమౌతుంది. వివేక వైరాగ్యాలను అవలంభించుకొని, చిత్తశుద్ధితో, శ్రద్ధతో సాధన చేసేకొద్దీ, మనస్సుకు నిలకడ, ఏకాగ్రత కలిగి, మనోమౌనం త్వరత్వరగా సిద్ధిస్తుంది. ఆది శంకరులు, వివేక చూడామణిలో శిష్యునకి విషయాన్ని తెలియజేసిన ఈ దిగువ శ్లోకం సాధకులందరికీ మార్గదర్శకం కాగలదు:

"వివేక వైరాగ్య గుణాతి రేకా
చ్ఛుద్ధత్వ మాసాద్య మనోవిముక్త్యై
భవత్యతో బుద్ధిమతో ముముక్షో
స్తాభ్యాం దృఢాభ్యాం భవితవ్య మగ్రే ॥

అంటే, నిత్యానిత్య వస్తువివేకము, వైరాగ్యము మొదలైన సాత్విక గుణాలు మనలో అలవరచుకొన్న కొలదీ మనస్సు పరిశుద్ధమై, విషయముల నుండి విముక్తి పొందుతుంది. కనుక బుద్ధిమంతుడైన మోక్షాసక్తుడు, నిరంతరము దృఢమైన అభ్యాసముతో వివేక వైరాగ్యములను అలవరచుకుంటాడు.

అనాత్మ నిషేధ యోగం

(నేతి నేతి సూత్ర సాధన)

మానవునికి గల జ్ఞానం రెండు విధాలని వేదాంత శాస్త్రాలు వివరించాయి. మొదటిది అజ్ఞానంవల్ల భాసించే మిథ్యాజ్ఞానం. దీనినే అవిద్య అంటారు. నేను శరీరాన్ని, ఈ సంపదలు నావి, ఈ పని నేను చేస్తున్నాను. అనుకునే అహంకార, మమకార, కర్తృత్వ భావం ఏదైతే అందరిలో సర్వసామాన్యంగా భాసిస్తూ ఉంటుందో దానినే మిథ్యాజ్ఞానమని పేర్కొన్నారు. మిథ్యాధార మవడంవల్ల దానికా పేరు సార్థకమైంది.

ఇక రెండవ జ్ఞానం "అహం బ్రహ్మాస్మి" (నేనే బ్రహ్మ స్వరూపుడనై యున్నాను) అనే తత్వమస్యాది మహావాక్యాలు బోధించే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం. ఈ జ్ఞానాన్ని ఆత్మజ్ఞానమని, సమ్యక్ జ్ఞానమని, ప్రజ్ఞానమని కూడా వర్ణిస్తారు. ఈ జ్ఞానమే బ్రహ్మ స్వరూపమని "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" అనే మహావాక్యం ప్రబోధిస్తుంది. యోగవాశిష్టం లోని "ప్రజ్ఞా మాహాత్మ్యం"లో వశిష్ఠ మహర్షి శ్రీరామచంద్రునికి ఈ ప్రజ్ఞను గురించి ఎంతో చమత్కారంగా బోధిస్తాడు. ప్రతిదినం నీళ్ళు పొయ్యడం, సంరక్షించటం లాంటి కార్యాలద్వారా, ఫల ప్రాప్తికోసం, లతను పెంచుతూ వృద్ధి పరచేటట్లు, శాస్త్రాధ్యయనం, సజ్జన సాంగత్యాల ద్వారా, ఆత్మఫల ప్రాప్తికోసం, సత్య జ్ఞానమనే ఈ ప్రజ్ఞను పెంపొందింప చేసుకోవాలని ఆదేశిస్తాడు. ప్రజ్ఞచేతనే భయంకరమైన సంసార సాగరం దాటబడగలదు గాని, ఇతర యజ్ఞ, తపో, దానాది కర్మల వల్ల కాదని, జగత్తుయొక్క యదార్థ స్వరూపాన్ని ప్రజ్ఞవల్ల గ్రహించినవాడు, ఆపదలకూ, సంపదలకూ వశ్యుడు కాడని బోధిస్తూ, వశిష్ట మహర్షి ప్రజ్ఞను గురించి ఇంకా ఇలా చెబుతాడు :-

"వివేకినమసంమూఢం ప్రాజ్ఞమాశాగణోద్ధితాః
దోషాన పరి బాధన్తే సన్నద్ధ మివ సాయకాః ॥

అంటే, అస్త్రములు కవచధారిని ఎలా ఛేదించలేవో, అలాగే వివేక వైరాగ్య సంపన్నుడై, అజ్ఞాన రహితుడైన ప్రజ్ఞాయుక్తుడగు మానవోత్తముణ్ణి, ఆశవల్ల జనించే కామక్రోధ లోభ మోహాదులు, రాగ ద్వేషాదులు మొదలైన దోషాలేవీ బాధింపలేవు.

అజ్ఞాన కారణంవల్ల ఉద్భవించిన మిథ్యాజ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకుంటే ఆత్మానుభూతికి దోహదం చేసే ప్రజ్ఞానం సంప్రాప్తిస్తుందని వేదాంత శాస్త్రాలు విశదం చేసాయి. నిరంతర ఆత్మానాత్మ వస్తు విచారంవల్ల మిథ్యాజ్ఞానం సమసిపోయి, ఆత్మజ్ఞానమైన సమ్యక్ జ్ఞానం సిద్ధిస్తుంది. అంటే, అనాత్మ పదార్థాలైన దేహాది దృశ్య ప్రపంచాదుల యొక్క మిథ్యా స్వరూపాన్ని యదార్థంగా పదేపదే శ్రద్ధతో విచారించడం వల్ల, వాటివల్ల కలుగుతూ ఉండే మిథ్యాజ్ఞానం సమసిపోయి, సమ్యక్ జ్ఞానం భాసిస్తుంది. మూర్ఖత్వం తొలగిపోయి దైవత్వం భాసిస్తుంది.

ఎంతటి బుద్ధిశాలికైనా, అజ్ఞానంవల్ల జనించిన స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాది అనాత్మ పదార్థాలన్నీ జడ సముదాయాలనీ, మిథ్యా స్వరూపాలనీ, తాను నిజంగా నామరూపాలు లేని చైతన్య మాత్రుడనని అనుకున్నంత మాత్రాన ఆత్మజ్ఞానం కలుగదు కదా! ఏవి అనాత్మ పదార్థాలో, అనుభవ పూర్వకమైన దృఢ విశ్వాసంతో, మళ్ళీ మళ్ళీ మననం చేస్తూ, వాటి యదార్థ స్వభావాన్ని మనస్సులో నాటుకునేటట్లు గుర్తించుకుని, అనుభూతిని పొందినవాడై వాటిని విసర్జించాలి. ఇలా సంతత దృఢాభ్యాసంతో ఆత్మ స్వరూపంకంటే భిన్నమై, ఆరోపితాలైన కల్పిత పదార్థాలన్నీ (స్వశరీరంతో సహా) మిథ్యగా నిరసింపబడితే, ఇక మిగిలేది (తన) స్వస్వరూపమే అవుతుంది. అలా శేషించిన తన నిజ స్వరూపం స్వతః సిద్ధము, స్వయం జ్యోతిః స్వరూపము అయి ఎల్ల

వ్పుడూ అంతటా భాసిస్తూనే ఉంటున్నది. అటువంటి చిదాత్మ స్వరూపంలో ఆరోపింపబడిన అనాత్మ సముదాయాలైన భ్రాంతి భావాలనీ, మిథ్యా గోచరాలైన జగత్ శరీరాదుల్నీ, "నేతి నేతి" అంటే "ఇది కాదు ఇది కాదు"—అని వాటిని నిషేధిస్తూ చేసుకొనబడే మానసిక సాధన, అన్ని ఆత్మావరోధాలను నిర్మూలించుకునే సర్వోత్కృష్టమైన సాధనగా వేదాంత శాస్త్రాల్లో పరిగణింపబడింది.

ఆరోపిత జడపదార్థాలైన దేహేంద్రియ ప్రాణాదులను, అనేక రకాల కర్తృత్వ భోక్తృత్వ భావ పరంపరలతో పాతుకుపోయి వున్న దేహాత్మబుద్ధిని సులువుగా వొదుల్చుకోవడం సాధ్యంకాదు కదా! "నేతి నేతి" సూత్రసాధన తీవ్రంగా చేస్తూ, యుక్తితో, వివేకంతో వాటిని విడనాడాలి. బిగ్గరగా ఎన్నిసార్లు పిలిచినా నిద్రిస్తున్నవాడు లేవటం లేదు. గనుక, వానిని చేత్తో తట్టి లేపటం ఎటువంటిదో, "నేతి నేతి" సూత్ర సాధన అటువంటిదని చమత్కారంగా వేదాంత శాస్త్రాల్లో వివరించబడింది. నిద్రవదలి మెళకువ కలిగినట్లు, అన్ని అనాత్మ పదార్థాలను విడిచిపెట్టడంవల్ల జ్ఞానోదయమై, శేషించిన తానే నిర్విశేష, నిజస్వరూప చైతన్యానందమై భాసిస్తాడు.

సర్వకర్మ కలాపాలకు కారణం దేహాత్మబుద్ధి. ఈ దేహాభిమానం వల్లే సర్వ సంసారాత్మక వాసనలు, సంకల్ప వికల్పాలు కలుగుతున్నాయి. "నేతి నేతి" సూత్రసాధన వల్ల దేహాభిమానాన్నీ, సర్వ దృశ్య జాతాల భ్రమనీ వదలిపెట్టి, కర్తృత్వ భావాల్నీ అహంకారాన్నీ అంతమొందిస్తే, స్వస్వరూపానుభూతి తప్పక కలుగుతుంది. నీళ్ళని వదిలిపెట్టి పాలని గ్రహించే హంసలా, మిథ్యా స్వరూప నామరూపాత్మకమైన అనాత్మ పదార్థాలను విడదీసి, వాటిని పరిత్యజించి, శేషించిన స్వస్వరూప సద్రూపమైన ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకోవడమే "నేతి నేతి" సూత్రసాధన యొక్క లక్ష్యం. ఈ సాధనను సక్రమంగా చిత్తశుద్ధితో

ఆచరిస్తే భ్రాంతి స్వరూపాలైన అనిత్య అనాత్మ పదార్థాలనుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. "ఏకమేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ" "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ", మొదలైన మహావాక్యాలలో ఇమిడివున్న తత్వ జ్ఞానం అవగాహన అవుతుంది. శరీరమే తానను కునే దేహాత్మబుద్ధిలో, అహంకార మమకార కర్తృత్వ భావాలు కలిగివున్న సాధకునికి, ప్రపంచ మంతా బ్రహ్మస్వరూపమేననీ, భగవంతుడు తప్ప వేరేదీ లేనేలేదనీ బోధించే మహావాక్యాల లోని సత్యాన్ని సులువుగా అవగాహన చేసు కోడం ఎలా సాధ్యమౌతుంది ?

"నేతి నేతి" సూత్ర సాధన ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు సాధన చతుష్టయంలో మొదటిదైన నిత్యానిత్య వస్తు వివేకం, రెండవదైన ఇహాముత్ర-ఫల భోగ విరాగం కలుగజేసి, ఆత్మానుభూతికి దోహదం చేసే సర్వోత్కృష్టమైన సాధనా మార్గం. ఏ విధంగా ఈ సాధనా క్రమం అనుష్టానం చెయ్యబడుతుందో సూక్ష్మంగా ఇపుడు తెలుపబడు చున్నది :

ముందర స్థూల శరీరంలోని వివిధ భాగాలను పరిశీలించుకొనుచూ వాటిలో ఏదీ తాను కాదని సాధకుడు వాటిని విసర్జించాలి. ఎముకలు, నరాలు, రక్త మాంసాదులు మొదలైన జడ పదార్థాల సముదాయాలైన శరీరావయవాలన్నీ స్వయంగా సత్తాస్ఫూర్తులు లేనివని గుర్తించుకోవాలి. చేతులు, కాళ్ళు, మొండెము, మెడ, తల మొదలైన శరీరావయవాలన్నీ ఎముకలు, రక్త మాంసాలు మొదలైన వాటితో నిండివున్న జడపదా ర్థాలు. తాను ఏ పనులు చెయ్యమలి అదేశిస్తే ఆ పనులు చేసే తన పని ముట్లు తప్ప అవి తానెన్నడూ కాదు. తాను యదార్థంగా ఈ స్థూల శరీ రానికి భిన్నుడే. తానీ శరీరానివి అవి అనుకునే దేహాత్మబుద్ధి అసత్య మైనదేననీ, యదార్థంగా అది భ్రాంతిభావమూ, ఆరోపితమూననీ, అవి వేకం వల్లనే తనకీ అసత్యమైన ప్రవృత్తి కలిగిందని గ్రహించుకోవాలి.

నిజంగా ఈ శరీరం తానెన్నడూ కాదు. జాగ్రదావస్థలో గోచ

రించే ఈ ప్రపంచంలో కానవచ్చు పశుపక్ష్యాది ఇతర జంతు జాతాలలో ఏదీ తాను కానని, తాను మనిషినని విచక్షణచే ఎంత విస్పష్టంగా, నిస్సందేహంగా సాధకుడు తెలుసుకుంటున్నాడో, అంత సుస్పష్టంగానూ, సందేహ రహితంగానూ, తానీ జడపదార్థ అవయవ సముదాయమైన శరీరం కాదని సాధకుడు తెలుసుకోవాలి. అనుభవపూర్వకంగా గుర్తించుకోవాలి. అంతట, ఈ నామ రూపాత్మకమైన శరీరం తాను కాకపోతే, నిజంగా తాను ఎవరిననే భావం సాధకుడికి ఉదయించక తప్పదు. జాగ్రదావస్థలో గోచరించే ఈ దృశ్య ప్రపంచంలోని పశు, పక్ష్యాది జాతుల్లో ఏదీ తాను గాక, ఎల్లప్పుడూ తనని అంటి పెట్టుకుని ఉండే శరీరమూ తాను గాక పోతే, ఇక మిగిలే తన యదార్థ స్వరూపం ఏదీ?

స్థూల శరీరం పూర్వ జన్మార్జిత ప్రారబ్ధ కర్మానుసారం నిర్ణయింపబడుతుందని ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాలు విదితం చేస్తున్నాయి. సూక్ష్మ భూతాలైన భూమి, జలం, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశంయొక్క పంచీకరణం వల్ల ఉత్పత్తి చెంది స్థూల రూపం దాలుస్తుంది. "నేతి నేతి" సాధనవల్ల స్థూల శరీరం తాను కాదని గ్రహించినాడు కనుక, దాని ఉత్పత్తికి కారణాలైన పంచభూతాలు కూడా తన స్వరూపాలు కావని సాధకుడు సులువుగా గుర్తించవచ్చు. పంచభూతాలు తనకు బాహ్యంగా జాగ్రత్ స్వప్నావస్థలలో మాత్రం ఇంద్రియాలకి గోచరిస్తూంటాయి. సుషుప్తావస్థలో స్థూల శరీరంతోపాటు అవి కూడా తనలోలయమై అదృశ్యమౌతాయి. ఇక, స్థూల శరీరం, పంచభూతాది దృశ్య ప్రపంచం, ఇంద్రియ కూటమియైన మనస్సుకు గోచరించేవి గనుక, మనస్సే తన నిజ స్వభావమై ఉండునేమోనని సాధకుడు యోచించుకోవాలి.

మనస్సు-శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలైన పంచేంద్రియ విషయ కూటమితో కూడినదై - మనోమయ కోశమనబడుతున్నది. జాగ్రదావస్థలో తనకు కలిగే దేహాత్మభావం, సకల కర్తృత్వ, భోక్తృత్వ భావాలూ, అహంకారోత్పత్తి వల్లా, మనో విజృంభణంవల్ల కలుగు

తున్నాయి. మనో విజృంభణమే అనిశ్చలతకు మూలం. జాగ్రత్, స్వప్నావస్థలలో మనస్సు విజృంభిస్తూ, కర్తృత్వ, భోక్తృత్వ భావాలను మనకు కల్పిస్తూ ఉంటుంది. రాగ ద్వేషాదులు, భయ, సుఖ దుఃఖాదులు మొదలైనవన్నీ మనో కల్పితాలే. సుషుప్తి (గాఢనిద్ర) లో మనస్సు లీనమై లయమౌతుంది. అంటే సంకల్ప వికల్పాలేవీ లేకపోవడంతో అదృశ్యమౌతుంది. ఇలా అనర్థదాయకమైన సర్వవికారాలను తనకు సంక్రమింపజేసే, మనస్సనే ఈ అవిద్యా ప్రవృత్తి, తన యదార్థ స్వరూపం ఎలా అవుతుందీ? మనస్సు సర్వదా మార్పులు చెందుతూ, పెరుగుతూ, తరుగుతూ, సుషుప్తిలో అదృశ్యమౌతూ, జడ స్వభావమైన దవటంవల్ల, అది తన నిజ స్వరూపం ఎంతమాత్రం అవదని గ్రహించు కోవాలి. మనకి గలిగే దేహాత్మ భావం, సకల కర్తృత్వ భోక్తృత్వ భావాలూ మనో విజృంభణం వల్లనే కలుగుతున్నాయని విచక్షణవల్ల తప్పక అవగాహన అవుతుంది. పంచేంద్రియాల ద్వారా జరిగే మనో వ్యాపారమే ప్రపంచ స్మృతికి కారణం. అంటే, జాగ్రదావస్థలో తాను మనస్సునకు వశుడై ఉంటాడు. విషయ వాసనల్లో చిక్కుకుని, మనస్సు కల్పించే దేహాత్మభావం వల్ల పంచేంద్రియాల ద్వారా జనించే సకల ప్రాపంచిక విషయాలూ, రాగద్వేషాదులూ, క్షుత్పిపాసలూ మొద లైన సర్వ వికారాలు తనవే అనుకుంటూ తన యదార్థ స్వరూపానికి విరుద్ధమైన స్థితిలో ఉండటం జరుగుతోందని స్పష్టంగావిచక్షణవల్ల విదితం అవుతుంది. మనో కల్పితాలైన దృశ్యాలలో నిమగ్నమవటం వల్లనే స్వస్వరూపమైన ఆత్మానుభూతిని పొందలేకున్నాడు. పంచేంద్రియాలకు వశుడై దృశ్య ప్రపంచంచేత ఆక్రమింపబడిన మనస్సు కలవానికి తన స్వరూపస్థితి ఎలా ఉదయిస్తుందీ? కనుక, తాను మనస్సునకు విలక్షణు డనని, మనస్సు తన నిజస్వరూపం ఎంతమాత్రం కాదని సాధకుడు తరచి తరచి విచక్షణతో గ్రహించుకుని, మనోమయకోశాన్ని కూడా "నేతి నేతి" సూత్ర విచారణలో విసర్జించాలి.

అన్నమయ కోశమనబడే స్థూల శరీరం, మనోమయకోశమనబడే సూక్ష్మ శరీరం, తన యదార్థ స్వరూపం కాదు కనుక, ఇక శేషించినదేదీ? కారణ శరీర మనబడే అజ్ఞానము లేక అవిద్య తన సహజస్వరూప మౌతుందా? అజ్ఞానం, అవిద్య, మాయ - ఈ మూడూ ఒకటే. సత్యమైన దానిని అసత్యంగానూ, అసత్యమైన దానిని సత్యంగానూ తోపజేసే అనిర్వచనీయమైన శక్తియే మాయ. ఇది భ్రాంతికి సృష్టికర్త. "ఈ శరీరమే నేను" అనుకునే అపోహ భావానికి మూలం. ఇలాంటి అసత్యపు ప్రవృత్తి కలిగిన అజ్ఞానం, లేక మాయ, తానెన్నడూ కానని సాధకుడు విచక్షణతో గ్రహించుకుని, దానిని కూడా "నేతి నేతి" సూత్ర విచారణలో విసర్జించాలి

ఇలా సర్వ అనాత్మ పదార్థాలను - పంచ భూతాత్మకమైన దృశ్య ప్రపంచం, స్థూల శరీరం, సూక్ష్మ శరీరమైన మనస్సు, పంచప్రాణాలు, పంచేంద్రియాలు, అహంకారాది సర్వ వికారాలు, కారణ శరీరమైన అజ్ఞానం లేక మాయనూ - "నేతి నేతి" సూత్ర సాధనద్వారా విసర్జించిన, ఇక శేషించి ఉండేది ఏదీలేక, మిగిలియున్నది తానేనని, తాను యదార్థంగా నిర్విశేష, నిరాకార అనంతమయమగు ఆత్మస్వరూపమేనని వివేచనవల్ల సాధకునకు విదితం అవుతుంది. ఇదే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం. ఈ ఆత్మజ్ఞాన చైతన్యం ఉదయించిన వెంటనే, ఇక స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ మనోమయ చైతన్యాల భ్రాంతి వదలిపోతుంది. మాయాతత్వం సమసిపోయి ఆత్మతత్వం ఆవిర్భవిస్తుంది. ఉన్నదంతా శేషించిన అంతిమ దివ్యానుభవమైన ఆత్మజ్ఞానమే అవుతుంది. అదే తన సత్య స్వరూప చైతన్యం - పరమానంద దాయకమైన తన యదార్థ స్థితి - దానిలో సాధకుడు ధ్యాన నిమగ్నుడై ఉండిపోతాడు.

విద్యాబుద్ధులు గల ఏ పాటి వివేకవంతులకైనా ఈ సాధన సులభంగా అభ్యసించడానికి అనుకూలమైనదిగా ఉంటుందని శాస్త్రాలు వివరద

పరిచాయి. ఉపదేశ సాహస్రిలో శంకర భగవత్పాదులు ఈ సాధనని ఇలా వివరించారు :

అమూర్త మూర్తాని చ కర్మవాసన
దృశి స్వరూపస్య బహిః ప్రకల్పితాః
అవిద్యయా హ్యాత్మని మూఢ దృష్టిభి
ర్వ్యపోహ్య నేతీత్య పశేషితో దృశిః ॥

పంచభూతాలైన పృధి, వ్యాప, స్తేజో, వాయు రాకాశాలలో,- ఆకాశము, వాయువు అమూర్తి మంతాలు. అనగా మూర్తిరహితమైన (ఆకార రహిత) భూతాలు. తేజస్సు (అగ్ని), జలము, పృధివి మూర్తిమంతాలు. అంటే, మూర్తి మద్భూతాలు. ఆకారం గలవి. అజ్ఞానం వలన జాగ్రదా వస్థలో ఈ పంచభూతాలు, ఆత్మలోనే కల్పింపబడ్డాయి. ఇవికాక, శరీరం, పంచేంద్రియాలు, అంతఃకరణ చతుష్టయం కర్మవాసనలు మొదలైన అనాత్మ పదార్థాలన్నింటినీ, ''నేతి నేతి'' అనబడే శృతిచే ''ఇవి కావు, ఇవి కావు'' అనుకుంటూ వాటిని నిషేధిస్తే, ఇక నిషేధావధియైన ఆత్మ మాత్రమే శేషిస్తుంది.

యోగవాశిష్టంలో మహాభక్తుడైన ప్రహ్లాదుడు శ్రీమన్నారాయణుడిని శరణ బొందీ, 'నమో నారాయణాయ' అనే అష్టాక్షరీ మంత్రాన్ని హృదయంలో ప్రతిష్ఠించుకుని, నిరంతరం శంఖచక్ర గదాధరుడైన విష్ణురూప ధ్యానంలో నిమగ్నుడై, చివరకు తానే ఆ విష్ణురూపుడైనట్లు చెప్పబడింది. తరువాత సతతము శ్రీ మహావిష్ణువుని- బాహ్యంగా, మానసికంగా- పూజిస్తూ, ఆరాధిస్తూ, స్తోత్రాలతో గానం చేస్తూ, నిత్యానుష్టాన పరుడైయున్న ప్రహ్లాదునికి, విష్ణుమూర్తి ప్రత్యక్షమౌతాడు. జనన మరణాది సంసార దుఃఖం మళ్లీ కలుగకుండా ఉండే వరాన్ని దేనినైనా కోరుకోమని ప్రహ్లాదుణ్ణి ఆదేశిస్తాడు. అపుడు ప్రహ్లాదుడు- తాము ఏ వరం సర్వోత్తమమని భావిస్తారో దానినే తనకి ప్రసా

దించమని విష్ణుమూర్తిని ప్రార్థిస్తాడు. అంతట శ్రీ మహావిష్ణువు సమస్త దృశ్య పాదార్థిక భ్రాంతిని పోగొట్టునది, స్వస్వరూప బ్రహ్మానందాన్ని పొందజేసేది అయిన తత్వ విచారం ప్రహ్లాదునికి ప్రసాదిస్తూ, తత్వ విచారపరుడవు కమ్మని ఆదేశిస్తాడు. అపుడు ప్రహ్లాదుడు విశిష్టమైన తత్వ విచారాన్ని "నేతి నేతి" సూత్రసాధన ద్వారా ఇలా అనుష్టిస్తాడు:

"శరీరధారుడై నడుస్తూ, కూర్చుంటూ, స్వప్రయత్నంతో విషయాలని అనుభవిస్తూ సంచరిస్తూ "నేను నేనని" తనలో భావించే ఈ "నేను" ఎవరు? బాహ్యంగా తనకు గోచరించే ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ తాను అవదు. ఎందుకంటే అవన్నీ తనకి బాహ్యంగా ఉన్నాయి కదా! స్వయంగా సత్తాస్ఫూర్తులు లేనిదీ, ప్రాణవాయువులచే చలింపబడుచూ, జడస్వరూపమై కొద్దికాలములో నశించిపోయే ఈ పాదార్థికమైన శరీరము కూడా తాను కాదు. తనకు ఈ శరీరం ఉపాధిగా మాత్రం ఉంటున్నది. అహంకార మమకార రహితమై, ప్రశాంతమై, పంచేంద్రియ భ్రమలకూ అతీతమై, సంకల్ప వికల్పశూన్యమైనట్టి శుద్ధచైతన్యమే (ఆత్మయే) తాను. విషయ రహిత చిన్మాత్రమై, స్వయం ప్రకాశమై, సర్వవ్యాపకమై, నిష్కళంకమై నిర్మలమైయున్న ఆత్మ స్వరూపమే తాను. ఈ ఆత్మ చైతన్యముచేతనే ఘటపటాదులు మొదలు సూర్యుని పర్యంతం సమస్త దృశ్యజాతమూ ప్రకాశింపబడుచున్నది. అహా! ఈ సర్వజగత్తూ- దానికి కారణభూతులైన బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర, ఇంద్రాదులంతా- యదార్థంగా నిర్వికల్ప, చిదాభాసమైన ఆత్మస్వరూపమే. ఉన్నదంతా ఆత్మ ఒక్కటే. వేరేదీ లేదు."

ఈ విధంగా ప్రహ్లాదుడు, తత్వవిచారణ వల్ల యదార్థమైన అద్వైత మహత్తర సత్యాన్ని అనుభూతి పొందుతాడు. భక్తితో ఇంత వరకూ తనకు సంక్రమించిన ద్వైత భ్రాంతిని పోగొట్టుకుంటాడు.

కిరాతులకు రాజైన సురఘుడు ఈ "నేతి నేతి" సూత్రసాధనని

ఏ విధంగా అనుష్ఠించాలో కూడా, యోగవాశిష్ఠంలో వివరించబడింది. మాండవ్య మహాముని సురఘురాజుకు ఈ సాధనా విశిష్టాన్ని బోధి స్తాడు. సమస్త దృశ్య అనాత్మ పదార్థాలను (స్వశరీరంతో సహా) పూర్తిగా త్యజిస్తేగాని ఆత్మానుభూతి కలుగదని సురఘుడికి మాండవ మహర్షి విశదపరుస్తాడు. సర్వోత్కృష్టమూ, స్వయం ప్రకాశము, స్వస్వరూపము అయిన ఆత్మ ఎంతవరకూ శేషించదో, అంతవరకు సమస్త అనాత్మ జాతాలనీ త్యజిస్తూనే ఉండాలి. ఆత్మ దర్శనానికి సమ స్తాన్నీ పరిత్యజించాలి. జాగ్రదాది సర్వావస్థలను, సమస్త దృశ్య పదా ర్థాలను పరిత్యజిస్తే, ఇక త్యజించడానికి ఏది అశక్యమై శేషిస్తుందో అదే పరమపదమైన ఆత్మస్వరూపం. ఇలా మాండవ మహర్షిచే తత్వ రహ స్యాన్ని బోధింపబడిన వాడైన సురఘుడు ఉత్తమమైన ఏకాంత స్థలంలో ఉపవిష్టుడై తానెవరినని బుద్ధితో, చిత్తశుద్ధితో స్వయంగా తత్వచింతన చేసుకోసాగాడు.

తను పరిపాలిస్తున్న కిరాత మండలం తాను కాదు. కిరాత మండ లం తనది కాదు. ఆ మండలంలోని ప్రజలందరు తనకు పట్టాభిషేకం కట్టడం వల్ల తను రాజయ్యాడు. ఆ దేశం తనది అనుకోవడం వట్టి మనోకల్పనమే. ఇలా భావిస్తూ తాను రాజును అనే సంకేతాన్ని త్యజి స్తాడు. తాను రాజుననే సంకేత త్యాగం వల్ల, ఆ రాజ్యనగరాలేవీ ఇక తనవి కావు, తాను అవికాడు. అలాగే తన కుటుంబ పరివారం, భోగాలు, భట, సేనా, వాహనాది సమస్త పటాటోపమూ తాను కాదు. అవేవీ తనవి కావు. వాటన్నింటితో తనకి గల సంబంధం కేవలం అంధకార పరంపరా కల్పితం.

తనను బాహ్యంగా ఆవరించియున్న రాజ్యాదుల్ని ఈ విధంగా ఒదుల్చుకొని, సురఘుడు, హస్తపాదాది అవయవాలతో కూడుకుని తనని అంటిపెట్టుకొనియున్న శరీరాన్ని గూర్చి విచారిస్తాడు.

దేహంలోని అచేతనాలైన రక్తం, మాంసం, ఎముకలు మొదలైనవేవీ తాను కాదనీ, తామరాకుకి జలంతో సంబంధం కలుగనట్లు, తనకీ, జడపదార్థ సముదాయమైన శరీరంతో ఏ సంబంధం లేదని గ్రహించుకుంటాడు. అచేతనములైన, జడమయమైన కర్మేంద్రియాలు, చేతనుడైన తాను ఎలా అవుతాడు? జడస్వభావాలై, అసత్యాలైన బుద్ధీంద్రియాలు కూడా తాను కాదు. అవి జాగ్రదావస్థలో మాత్రమే తాత్కాలికంగా తనకు సంక్రమిస్తున్న మిథ్యాస్వరూపాలు. సంసార క్లేశాలన్నింటికీ మూలమైన మనస్సు కూడా తాను కాదు. అది కూడా జడమైనదే. అలాగే అహంకారం, బుద్ధీ కూడా తాను కాదు. అవన్నీ మనోమయకోశానికి చెందినవై, మనస్సు యొక్క విభిన్నరూపాలే.

ఈ ప్రకారం దేహాది సమస్త అనాత్మ జాతాలన్నింటినీ, అవేవీ తను కాదని సురఘుడు విసర్జిస్తాడు. తరువాత సర్వసాక్షియైన చైతన్యముచే (ఆత్మచే) ప్రకాశింపబడుతున్న జీవదృశ్యాలన్నింటినీ ఈ విధంగా "నేతి నేతి" సాధనా ప్రక్రియచే త్యజించి, చివరకు విశేషించడానికి ఏదీలేక, శేషించిన సాక్షిభూతమైన శుద్ధ వికల్పరహిత చిద్రూపమైన ఆత్మయే తానని నిశ్చయబుద్ధి కలిగి, తాను ఆ ఆత్మస్వరూపుడై ఎప్పటి నుండియో యున్నానని గ్రహించుటవి కృతార్థుడౌతాడు.

త్యాగ ఏవహి సర్వేషాం
మోక్షసాధన ముత్తమం॥

తా॥ మోక్ష సాధనములలో త్యాగమే సర్వోత్కృష్టమైనది. త్యాగమ చే సమస్త అనాత్మ పదార్థ విసర్జనము.

ప్రార్థన

"యద్భావం తద్భవతి" - ఏది భావిస్తే అది అవుతుంది. సత్య స్వరూపాన్ని సతతం భావిస్తూ ప్రార్థిస్తూంటే, మనం మన సహజ సత్య స్వరూపంతో భాసిస్తాం. మన సత్య స్వరూపం దానంతట అదే ప్రకటిత మౌతుంది. మనకు సంక్రమించిన కృత్రిమమైన దేహాత్మ భ్రాంతి వదలిపోతుంది. జగత్తంతా మనః కల్పితమని విదితం అవుతుంది. అదంతా మన సత్య స్వరూపం నుంచి వెలువడుతూండే భ్రాంతి భావమే కాని, యథార్థమైనది కాదని అవగాహన అవుతుంది. ఉన్నదంతా సత్య స్వరూపం ఒక్కటే; అది తప్ప వేరేదీలేదు - అనే అద్వైతజ్ఞానం ఉద యిస్తుంది. ఆ సత్యస్వరూపానికి అన్యమై ఉన్నట్లు గోచరించేవన్నీ అసత్యాలైన భ్రాంతులనీ, నిజంగా లేనివేననీ దృఢమైన నమ్మకం కలుగుతుంది.

ద్వైతమంతా - దేహమే నేననుకునే అవివేకపు భావం వల్లనే - ఉన్నట్లు భాసిస్తున్నది. దేహం నేను కాదనుకొనే వివేకం ఎపుడు ఉదయి స్తుందో, అపుడు అంతా అద్వైతమే. కనుక, యదార్థమైన దైవ ప్రార్థన శ్రద్ధగా జ్ఞానంతో చేసుకునే ఈ తత్త్వవిచారమే అవుతుంది. ఆ ప్రార్థన ఈ రకంగా చేసుకోవచ్చు -

"దేహో నాహం" - ఈ దేహాన్ని నేను కాదు.

అహం నిరాకార చైతన్య స్వరూపం	నేను నిరాకారమైన చైతన్య స్వరూపుడను
నిత్య సత్య అఖండ ఆనంద సర్వస్వరూపం	నిత్యమైన, సత్యమైన అఖండా నందమైన, సర్వస్వరూపుడను.

ఇలా నిరంతరం భావిస్తూ ధ్యాన నిమగ్నుడైన వానిలో వివేకం ఉదయించి, దేహం తాను కాదనెడి అనుభవజ్ఞానం తప్పక కలుగుతుంది.

దేహాత్మ భావాన్ని పోగొట్టుకోవటమే ఉత్తమమైన ప్రార్థన యొక్క లక్ష్యం.

యోగ వాశిష్టం ఉపశమ ప్రకరణంలో శ్రీ రామచంద్రమూర్తికి వశిష్టమహర్షి ఇలా బోధిస్తారు -

అయమేవాహ మిత్యస్యా విశాయా ఉదితే క్షయే।
స్వయం సర్వగతః స్ఫారః స్వాలోకః సంప్రవర్తతే॥

అంటే, శరీరం నేననుకునే అజ్ఞానపు దేహాత్మ భ్రాంతి అనే చీకటి (రాత్రి) నశించినంతనే, మన నిజస్వరూప చైతన్యం సర్వవ్యాపకమై సమస్తమూ తానేయై- తనంతటతానే దేదీప్యమానంగా ప్రకాశిస్తుంది.

శరీరంతో తాదాత్మ్యమే మహాతమస్సు (అజ్ఞానం). దీనిని పోగొట్టుకోవటానికి సద్బుద్ధి కలిగి, వివేక వైరాగ్యాదులతో చేసే పురుష ప్రయత్నమే నిక్కమైన ప్రార్థన అవుతుంది. దేహాత్మ భావాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి దారి చూపుతూ శంకర భగవత్పాదులు వివేక చూడా మణిలో జిజ్ఞాసులకు ప్రసాదించిన ఈ క్రింది పవిత్ర శ్లోకాలు కూడా గమనార్హం. :-

శల్యరాశి ర్మాంసలిప్తో మలపూర్ణోఽతి కశ్మలః
కథం భవేదయం వేత్తా స్వయమేతద్విలక్షణః॥ (161)

అంటే, ఎముకల ప్రోగులు, మాంసము, మలము మొదలైన అసహ్యకరమైన జడపదార్థాలతో నిండి, అతి హేయమైన ఈ స్థూల శరీరం, దానిని తెలుసుకునే సర్వజ్ఞాతయైన ఆత్మ ఎలా అవుతుంది? మలిన పదార్థాల సమ్మేళనమై, జడమైన శరీరం కంటె ఆత్మ స్వయంగా ఎప్పుడూ విలక్షణుడే.

త్వఙ్మాంస మేధోఽస్థి పురీష రాశౌ
వహం మతిం మూఢజనః కరోతి
విలక్షణం వేత్తి విచార శీలో
నిజస్వరూపం పరమార్థ భూతమ్ (162)

అంటే, చర్మము- మాంసము- మేధస్సు- మలమూత్రాలు మొద లైన జడపదార్థ సముదాయమైన ఈ శరీరాన్ని మూఢమానవులు అజ్ఞానం వల్ల 'నేను' అని భావిస్తూ దేహేంద్రియ కలాపాల్లో నిమగ్నులై ఉంటారు. కాని, వివేక వైరాగ్య సంపన్నుడైన జ్ఞాని దేహమునకు తాను విలక్షణుడనని విచారణచే గ్రహించుకుని, తన నిజస్వరూపం పరమాత్మ స్వరూపమని అవగాహన చేసుకుని ఆనందిస్తాడు.

మనిషి సర్వానర్థాలకీ మూలకారణం "శరీరమే నేను' అనుకునే దేహాత్మ భావమే. దీనినే అహంకారం అంటారు. ఈ అహంకారాన్ని మూడుతలలు గల సర్పంగా వేదాంతశాస్త్రాలు వర్ణిస్తాయి. అవే సత్వ రజస్తమో గుణాలు. ఈ మూడుతలల సర్పం సచ్చిదానంద స్వరూప మైన మన నిజస్వరూపాన్ని మరుగుచేస్తూ, దేహామే నేననుకునే దేహాత్మ భావాన్ని ప్రజ్వలింప చేస్తున్నది.

మనని దేహాలుగా మనం భావిస్తున్నంత కాలం మన నిజస్వరూ పమైన ఆత్మ మనకు దక్కదు. మనం జాగ్రదవస్థలోకి రాగానే కలిగే నేననే భావమే జీవుడు అనబడుతున్నది. ఈ భావం స్థూలరూపం దాలిస్తే శరీరాన్ని, ఇంద్రియాలనీ ఆవహిస్తుంది. గాఢ నిద్రలో ఈ నేననే తలంపు అంతర్హితమవడం వల్ల, శరీరం, మనసు, ఇంద్రియాలు, ప్రపంచం అన్నీ అదృశ్యమవుతాయి. ఇవన్నీ నేననుకునే అహంకారానికి చెందినవే కాని, వీటికి విడిగా యథార్థమైన ఉనికి లేనేలేదని తత్వవిచారం వల్ల గ్రాహ్యమౌతుంది. అంటే అహంకారం వల్లే ఈ శరీరాదులన్నీ వెలువడుతున్నాయి గానీ, అహమనేది లేకపోతే ఇవన్నీ లేనివే అవు

ంాయి. ఈ యదార్థాన్ని అవగాహన చేసుకుని, సక్రమమైన, వేదాంత పరమైన, ఆధ్యాత్మిక ఫలప్రదమైన ప్రార్థన చేసుకుంటే తప్పక మంచి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి సిద్ధిస్తుంది.

"దేహోనాహం- ఈ దేహాన్ని నేను కాను. ఈ దేహమే నేను కానప్పుడు దేహానికి సంబంధించిన ధన- దారా- పుత్రాదులన్నీ నావి ఎలా అవుతాయి ? నేను దేహాతీతమైన సర్వవ్యాపకమైన సత్‌చిదానంద స్వరూపుడను. నా కంటే అన్యమైనదేదీ లేదు. అలా అన్యమైనదిగా భాసించేవన్నీ నా యొక్క మిథ్యాస్వరూపాలే. నేను మాత్రం వాటివి అంటక అసంగస్వభావుడనై ఉంటాను" ఈ రకంగా సాగించే జ్ఞానానుష్ఠానమే అసలైన, అత్యుత్తమమైన దైవప్రార్థన అవుతుంది.

న తదస్తి జగత్కోశే శుభకర్మానుపాతినా
యత్పౌరుషేణ శుద్ధేన న సమాసాద్యతే జనైః ॥ (యో. వా.)

తా॥ మంచి మనస్సుతో శుభ కర్మానుష్ఠానపరమైన పరిశుద్ధ పురుష ప్రయత్నంవల్ల ఈ ప్రపంచంలో జనులచేత సాధించలేని వస్తువేదీ లేదు.

తచ్చిన్తనం తత్కథనమన్యోన్యం తత్ప్రబోధనమ్
ఏతదేకపరత్వం చ తదభ్యాసం విదుర్బుధాః ॥ (యో. వా.)

సదా పరబ్రహ్మమును గూర్చియే చింతన చేయడం, దానిని పరస్పరము వివరించుకొనడం, ఇతరులకు దానిని గూర్చి ప్రబోధ చెయ్యడం, ఆ యొక్క దాని మీదే మనస్సును లగ్నంచేసి నిష్ఠకలిగి యుండడం - ఇలాటి ఉత్తమ బ్రహ్మానుష్ఠానాన్ని విశిష్టమైన జ్ఞానులు అభ్యాసమని చెబుతారు.

జ్ఞానం

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల అధ్యయనంవల్ల తెలియబడేదంతా ఆధ్యాత్మిక విషయం (Spiritual Information). అది ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం అనుకోవడం హాస్యాస్పదమే అవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు ఎన్ని చదివి ఎంత ఆధ్యాత్మిక విషయం తెలుసుకున్నా, వివేక వైరాగ్యాలతో సాధన చెయ్యందే, ఆవగింజంత జ్ఞానం కూడా అబ్బదు. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ పఠనం ఎంత ఎక్కువగా చేస్తే అంత ఆధ్యాత్మిక పాండిత్యం లభించవచ్చు. అది ఆ పండితులకు చమత్కారంగా రచనలు వ్రాయటానికి, ఉపన్యాసాల ద్వారా ప్రజలను రంజింపజేసి పేరు ప్రతిష్ఠలు సంపాదించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. అయితే, ఇలాంటి పాండిత్య ప్రతిభను జ్ఞానం అనుకుంటే, అది ఆత్మవంచన చేసుకోవడమే అవుతుంది. ఆది శంకరులు ఈ విషయాన్ని వివేకచూడామణిలో ఎంత చమత్కారంగా ఈ క్రింది శ్లోకంలో చెబుతారో గమనార్హం :

> వాగ్వైఖరీ శబ్దఝరీ శాస్త్రవ్యాఖ్యాన కౌశలం
> వైదుష్యం విదుషాం తద్వద్భుక్తయే నతుముక్తయే(వి.చూ. 60)

అంటే, పండితుల ఉపన్యాస కౌశలం, మాటలాడి ప్రజలను రంజింపజేయు నైపుణ్యం. శాస్త్రాలకి చమత్కారంగా వ్యాఖ్యానం చెయ్యగలిగే చాతుర్యంలాంటి పాండిత్య ప్రతిభ, భుక్తికొరకు ఉపయోగిస్తుందే కాని, ముక్తికోసం కాదు.

జ్ఞానం సాధనవల్ల జనించి, సాధనవల్ల పెంపొందుతూ, నిరంతర సాధనవల్ల లక్ష్యసిద్ధియైన ఆత్మానుభూతిలో లయించిపోతుంది. ఆదిశంకరులు ఎంతో చమత్కారంగా "ఆత్మబోధ" పంచమ శ్లోకంలో యిలా చెబుతారు :-

అజ్ఞాన కలుషం జీవం జ్ఞానాభ్యాసాద్ వినిర్మలం
కృత్వాజ్ఞానం స్వయం నశ్యేజ్జలం తకరేణువత్ ॥

అంటే, ఇందుపుకాయ గంధం (లేక పొడి) మట్టి నీళ్ళను పరిశుభ్రపరచి తాను అదృశ్యమౌతుంది. అలాగే జ్ఞానం నిరంతర సాధనవల్ల - దేహాత్మ బుద్ధికలిగి అజ్ఞానపు మాలిన్యంతో వున్న- జీవుణ్ణి పవిత్రుని గావించి తాను మాయమౌతుంది.

"అహం బ్రహ్మాస్మి", తత్త్వమసి" ఇత్యాది మహావాక్యాలు బోధించే మహత్తరమైన ఆత్మతత్వంలో అనుభూతిని పొందడమే జ్ఞానం. అదే ప్రజ్ఞానం. ఈ జ్ఞానంవల్లే, దేనివల్లా సాధ్యంకాని, అజ్ఞానపు మాలిన్యాలన్నీ నశించిపోతాయి. అజ్ఞానపు మాలిన్యాలంటే ఆత్మావరోధాలు - పంచభూతాలు, ప్రపంచం, శరీరం, మనస్సు, పంచేంద్రియాలు, పంచప్రాణాలు, వాసనాత్రయమైన దేహవాసన, లోకవాసన, శాస్త్రవాసన, రాగద్వేష, హర్షశోకాదిగుణ, వికార సముదాయాలు- ఇవన్నీ ఆత్మావరోధాలే. వీటిని ఆదిశంకరులు అజ్ఞానపు కట్టెలుగా వర్ణిస్తారు. ఎంత కాలం అజ్ఞానం ఉంటుందో, అంతకాలం మాత్రమే ఇవన్నీ ఉంటాయి. జ్ఞానాగ్ని రగుల్కొని మండుతోంటే, ఈ అజ్ఞానపు కాష్టాలన్నీ అందులో దగ్ధమై నశిస్తాయి. "ఆత్మబోధ" 42వ శ్లోకంలో ఆదిశంకరులు ఇలా చెబుతారు.

"ఏవమాత్మా రణౌధ్యాన మథనే సతతం కృతే।
ఉదితా వగతిర్జ్వాలా సర్వాజ్ఞానేంధనం దహేత్ ॥

అంటే, నిరంతరం ఆత్మధ్యానం (స్వస్వరూపాను సంధానం) తీవ్రతరంగా చెయ్యడంవల్ల, జ్ఞానాగ్ని రగుల్కొని అజ్ఞానపు కట్టెలను పూర్తిగా దహించివేస్తుంది.

జ్ఞానాగ్ని రగుల్కోడానికి ఇంధనం ఆత్మానాత్మ వివేకం. అంటే, గోచరించే దృశ్యాలు, జడస్వరూపాలు అయిన ప్రపంచం, శరీరం, పంచేంద్రియాలు, అంతఃకరణ చతుష్టయం అనబడే మనస్చిత్త బుధ్యహంకారాలు- ఇవన్నీ మిధ్యాస్వరూపాలనీ ఆరోపితాలు. అసత్యాలేకాని యదార్ధమైనవి కావని నిశ్చయించుకొని, లోపల, వెలుపల అంతటా నిండి సర్వావస్థలలోను ప్రకాశిస్తూండే చైతన్య స్వరూపమైన బ్రహ్మాన్ని నేనే అయి వున్నానని అనుభూతి చెందడమే జ్ఞానం ఇలాంటి ఆత్మ జ్ఞానం కలిగిన వెంటనే దేహాత్మభావం వదలిపోతుంది. అనాత్మ ప్రవృత్తులన్నీ వట్టి భ్రాంతులే కాని యదార్థాలు కావని విదితం అవుతుంది. అవన్నీ స్వప్నసమానంగా ఆ జ్ఞాని గ్రహిస్తాడు. ఇలాంటి తెలివిని (Self-Conscionsness) పొందిన వెంటనే అన్ని అనాత్మ భ్రాంతులు అతనిలో లయించి పోతాయి. ఈ తెలివియే ఆత్మజ్ఞానం. ఈ తెలివితో సర్వకాల సర్వావస్థల్లోను స్థిరత్వం కలిగి ఉండడమే జ్ఞానసిద్ధి. సమ్యక్ జ్ఞానమనే ఈ తెలివిని సాధించాలంటే, ఆత్మవిచారణతో దృఢమైన నిరంతర ధ్యానాభ్యాసం అత్యవసరం. పుస్తక పఠనంవల్లా, పాండిత్యం వల్లా ఇది సాధ్యమయేది గాదు.

యత్పరం బ్రహ్మ సర్వాత్మా విశ్వస్యాయ తనం మహత్
సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మతరం నిత్యం తత్త్వమేవ త్వమేవ తత్ ॥
(కైవల్యో పనిషత్తు)

తా॥ ఏది పరబ్రహ్మ స్వరూపమో, ఏది అందరిలోను, అన్నింటియందు అంతరాత్మగా ఉంటున్నదో, విశ్వాని కంతటికీ ఏది మహత్తరమైన ఆధారమో, ఏది సూక్ష్మమైన దానికంటే కూడా మిక్కిలి సూక్ష్మమైనదో, ఏది నిత్యమైనదో - అది నీవే. నీవే అది

ఆత్మ విచారణ
(అపరోక్ష జ్ఞానం)

ఎల్లప్పుడూ ఉంటున్నదేదో అదే ఆత్మ. ఏది తెలియబడుచున్న దో, అదంతా అనాత్మ. తెలియబడుచున్న అనాత్మ జాతమంతా, ఆత్మ ఉండటం వల్లనే తెలియబడుచున్నది. కాని, ఆత్మ దేనిచేతనూ తెలియ బడదు. ఎవరూ ఆత్మను తెలుసుకోలేరు. ఆత్మ తెలుసుకోబడే విషయం కాదు కదా!

ఎవరైనా నేను ఆత్మను తెలుసుకున్నానని అంటే అది వట్టి అబ ద్ధమే అవుతుంది. తమ అహంకార భావాన్నే ఆత్మ సాక్షాత్కారమని అనుకుంటూ, కొందరు హాస్యాస్పదమైన అపోహలలో భ్రమిస్తూ ఉం టారు. కొందరు తమ ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వాన్ని, ఆత్మానుభవంగా భావిస్తూ ఊహా ప్రపంచంలో విహరిస్తూ ఉంటారు.

తెలియబడేదంతా అబద్ధమైన మిథ్యా స్వరూపమనీ, యదార్థంగా లేనిదేననీ, ఏది తెలియబడనిదో అదే ఎల్లప్పుడూ ఉండే సత్యస్వరూప మని గ్రహించుకోవడమే తెలివి. ఇలా తెలుసుకునే ఈ తెలివి నిత్యా నిత్య వస్తువివేకం వల్లనూ, నిరంతర ఆధ్యాత్మిక సాధన వల్లనూ కలుగుతుంది. ఇది ఆత్మానుభూతికి క్రింది మెట్టు.

అయితే, అలా తెలుసుకునే ఆ తెలివి, లేక ఎరుక కూడా తెలియ బడేదే కదా!.... అవును.... అది కూడా తెలియబడేదే. కనుక, నిస్సం దేహంగా, అది కూడా అబద్ధమైన మిథ్యాస్వరూపమే అవుతుంది. ఎప్పు డైతే తెలియబడేవన్నీ అబద్ధమని తెలుసుకున్న ఆ తెలివికూడా సాధకు నికి తెలియబడదో, అదే పరమ మౌనావస్థ. శుద్ధచైతన్యము. తురీయా

నందస్థితి. ఈ దివ్యానుభవమే ఆత్మానుభూతి. అనగా తెలియబడే సర్వ అనాత్మజాతము నుండి విముక్తి పొందడమే ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి లక్ష్యం. ఆత్మానుభూతికి క్రింది మెట్టు. పరమానందమైన దివ్యత్వానికి అదే అంతిమ సోపానం.

ఈ విషయం ఎంత విస్పష్టంగా, చమత్కారంగా కేనోపనిషత్తులో చెప్పబడిందో ఈ క్రింది శ్లోకాలు చూస్తే తెలుస్తుంది :-

అన్యదేవ తద్విదితా దథో అవిదితా దధి
ఇతి శుశ్రుమ పూర్వేషాం యేనస్తద్ వ్యాచచక్షిరే ॥

అనగా, తెలియబడే వాటిని తెలుసుకుంటున్న తెలివికంటే, అది (ఆత్మ) నిశ్చయంగా విలక్షణమైనది. ఇంతేగాక, తెలియబడక అవ్యక్తంగా ఉండే దానికంటే కూడా. అది (ఆత్మ) అతీతమైనది. ఈ విధంగా ఉత్కృష్ట మైన విషయాన్ని మా పూర్వీకులైన ఆచార్యులు మాకు తెలుపగా విన్నాము.

శ్రోత్రస్య శ్రోత్రం మనసో మనోయద్
వాచోహ వాచం స ఉ ప్రాణస్య ప్రాణః
చక్షుషశ్చ క్షురతి ముత్య ధీరాః
ప్రేత్యాస్మల్లోకా దమృతా భవన్తి

అనగా, ఆత్మశక్తి చేతనే చెవులు వినగలుగుచున్నవి. కళ్లు చూడగలుగు చున్నవి. నోరు మాట్లాడగలుగుచున్నది. మనస్సు సంకల్పించ గలుగు చున్నది. జడసముదాయములైన ఇంద్రియాలకూ, మనస్సుకూ, ప్రాణా లకూ ఆత్మ విలక్షణుడని తెలుసుకున్న బుద్ధిమంతుడు, అజ్ఞానపు మాలి న్యం వదలినవాడై. తన నిజ స్వరూపం అయిన ఆత్మను గుర్తించుకొని అమరుడౌతాడు.

దేనిని మనస్సు గ్రహించలేదో, అయితే దేనిచేత మనస్సు సర్వ

మనూ గ్రహించుచున్నదో, దేనిని దృష్టి చూడలేదో, కాని దేనిచేత చక్షువులకు దృష్టి కలుగుచున్నదో, దేనిని చెవులు వినలేవో, అయినను దేనిచేత చెవులకు వినికిడి శక్తి కలుగుచున్నదో, దేనిని ఘ్రాణేంద్రియము (నాసిక) వాసన చూడజాలదో, కాని దేనివలన దానికి వాసన చూచు ప్రవృత్తి కలిగినదో, అదియే ఆత్మ స్వరూపమని కేనోపనిషత్తునందు ఎంతో స్పష్టంగా వివరింపబడినది.

తెలియబడేవి ఏవో, వాటి నుండి విముక్తి పొందడం ఎలాగో ఉపనిషత్తులు వివరించాయి. సూక్ష్మంగా చెబితే, వినేవి, తాకేవి, చూసేవి, తినేవి, ఘ్రాణించేవి, గ్రహించేవి, పని చేసేవి— ఇవన్నీ తెలియబడేవి. అయితే, ఇవి ఎల్లప్పుడూ తెలియబడేవి కావు. అందుకే వీటిని మిథ్యా స్వరూపాలనీ, నిజంగా లేనివేననీ ధృవపరిచారు. ఎప్పుడైతే నిద్రానంతరం మెలకువ అనబడే జాగ్రదావస్థ లోనికి ప్రవేశిస్తామో, అప్పుడే ఇవన్నీ తెలియబడతాయి. జాగ్రదావస్థలోనికి రాగానే అహంకారం ఉద్భవించి, ప్రపంచం గోచరిస్తుంది. స్థూల శరీరానికి ప్రతినిధిగా బయలుదేరిన "నేను" అనే ఒక అసత్యపు భావమే ఈ అహంకారం.

ఇది దేహాత్మ బుద్ధితో బహిర్ముఖియై, ఇంద్రియాలద్వారా భాసించే ప్రపంచాన్ని, విషయాల్ని తెలుసుకుంటుంది. సమస్త కర్తృత్వ భోక్తృత్వ కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తూంటూంది. దీనినే వైశ్వానరుడంటారు. జాగ్రదావస్థలోని ఈ వైశ్వానరుడు అలసట జెంది నిద్రిస్తూంటే స్వప్నాలు కలుగుతూంటాయి. అపుడు దేహాత్మ భావము, అహంకారత్వము సూక్ష్మత్వం పొంది, తెలియబడక అజ్ఞాతంగా ఉండిపోతాయి. మనస్సొక్కటే పని చేస్తూంటుంది. ఈ స్వప్నావస్థలో, జాగ్రదావస్థలోనివేపీ తెలియబడక మనసు కల్పించేవేవో క్రొత్త విషయాలు తెలియబడుతూంటాయి. ఇలా ఆ స్వాప్నిక విషయాలను, స్వప్నావస్థలో గ్రహిస్తూందే దానిని, తైజసు డంటారు.

ఇక సుషుప్తి అనబడే గాఢ నిద్రావస్థలో, ఇవేవీ అసలు తెలియబడవు. అన్ని విషయాలు, అనుభవాలు కరిగిపోయి ఒక సూక్ష్మమైన చైతన్యంలో లయించి పోతాయి. ఎరుక కాని, స్మృతి కాని, ఎట్టి మనోవికారము కాని లేక ప్రశాంతముగా ఉండిపోతుంది. ఇలా సుషుప్తావస్థలో ఉండే దానిని ప్రాజ్ఞుడంటారు ప్రతి నిత్యము ఈ మూడవస్థలలో ఉంటూ వైశ్వానరుడని, తైజసుడని, ప్రాజ్ఞుడని అవస్థా భేదమును బట్టి పిలువబడుతూ, మనుగడ సాగించే అహంకారపు ప్రకృతియే, జీవుడనబడుచున్నది.

శరీరమే నేను అనుకునే అహంభావమే జీవత్వం. అహంకారభావోత్పత్తి వల్లనే, తెలుసుకునేవాడు, తెలివి, తెలియబడేవి అనే మూడు ఉద్భవిస్తున్నవి వీనినే ద్రష్ట, దృక్కు, దృశ్యము అంటారు. సూక్ష్మంగా విచారిస్తే, ఈ "నేను నేన"ని భాసిస్తుండే అహంకారం నిజంగా శరీరానికి ఎలా చెందుతుంది? శరీరం వట్టి జడ పదార్థ సమ్మేళనం. దానిలో ఎక్కడ వెదికి చూసినా, చర్మము, మాంసము, రక్తము, ఎముకలు, నరములు మొదలైన జడ పదార్థాలే తప్ప "నేను" అనేది ఏ మూలా గోచరించదు. ఇలాంటి శరీరానికి, అహంకార బుద్ధి కలగడం అసంభవమే.

ఇక, నామరూపాలే లేని, శుద్ధ చైతన్య స్వరూపమైన ఆత్మకు "నేను" అనే తలంపు కలుగడానికి అవకాశమే ఉండదు. ఆత్మ అనంతము. దానికి ఒక స్వరూపము, ఉనికి లేనేలేదు కదా! ఇటు శరీరానికీ, అటు ఆత్మకు చెందనిదైన, ఈ అహంకార భావం అవాంతరంగా తోచే భ్రాంతి భావమే కాని యదార్థం కాదని విచక్షణవల్ల తప్పక తెలిసిపోతుంది. జీవుడనే వాడుగా భాసిస్తున్న ఈ అహంకారపు భ్రాంతియే సకల అనర్థాలకూ మూలమై, మన నిజస్వరూపమైన ఆత్మానుభూతిని ఆటంకపరుస్తున్నదన్నదని నిస్సందేహంగా ధృవపరచుకొనవచ్చు. జాగ్రదావస్థలో ఈ "నేను" అనే భ్రాంతి భావము ఉత్పన్నమవటము వల్లనే,

మనస్సు, ఇంద్రియాలు, విషయాలు అన్నీ తెలియబడుతున్నాయి. అనుభవానికి వస్తున్నాయి.

అందుకే ఈ అహంకార భావాన్ని ద్రష్ట అన్నారు. ఈ ద్రష్ట లేకపోతే తెలియబడే దృశ్యాలేవీ తెలియబడవు. ఈ ద్రష్ట, లేక అహంకారం వట్టి భ్రాంతి భావమేగాని యదార్థమైనది కాదని తెలిసిపోయినది. కనుక, ఆ ద్రష్టచే తెలుసుకొనబడే దృశ్యములన్నీ వాస్తవము ఎలా అవుతాయి? అవన్నీ కూడా వట్టి అసత్యములే అవుతాయి. భ్రాంతి భావాలు యదార్థ విషయము లెన్నడూ కాజాలవు. ద్రష్టయే మిథ్య అయినపుడు, దృక్కు, దృశ్యాలు కూడ మిథ్యా స్వరూపాలే. యదార్థంగా ఉండేవి ఎంత మాత్రమూ కాజాలవు.

ఇక, ఈ భ్రాంతి స్వరూపమై "నేను నేన"ని భాసిస్తున్న అహంకారం ఎవరని. ఎక్కడ నుండి ఉద్భవించినదని, విచారించుకోవాలి. ఇదే ఆత్మవిచార సాధన. సర్వోత్కృష్టమైన సత్య వస్తు పరిశోధన. నిశ్చలమైన, ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో సుఖాసీనుడై, అంతర్ముఖుడై ఏకాగ్ర చిత్తంతో శ్రద్ధగా అలా విచారణ సాగిస్తూంటే చివరకు. 'నేను నేన''ని భాసించే అహంకారం లేనిదేయై, సాధకుడు తనకు తానేయై, మిగిలిపోతాడు. తనకు తానై మిగిలేదేదో అది అనుభవైక వేద్యము. అది తెలియబడేది కాదు. స్వయంప్రకాశమై విలసిల్లే సత్‌చిదానందము. ఈ ఆనందానుభవమే ఆత్మానుభూతి.

భ్రాంతి, అజ్ఞానము, మాయ- ఇవన్నీ "నేను" అనేది ఉండటమే. ఎప్పుడైతే అది ఉండదో, ఎల్లప్పుడూ అంతటా ఉంటున్న, అఖండము, ఆనందము. పరిపూర్ణము అయిన ఆత్మ, ఉన్నదంతా తానే అయి ప్రకటిత మౌతుంది. ఇదియే అద్వైతానుభూతి. ఆత్మానుభూతియే అద్వైతానుభూతి. ఉన్నదంతా ఒక్క ఆత్మ స్వరూపమే అయి (తానే అయి) వేరేదీ గోచరించని ఆ ఆనందానుభవమే అపరోక్ష జ్ఞానము.

సోహంభావ సాధన

శ్లో॥ దేహో దేవాలయః ప్రోక్తో
జీవో దేవస్సనాతనః
త్యజే ద జ్ఞాన నిర్మాల్యం
సోహం భావేన పూజయేత్ ॥

సర్వోత్కృష్టమైన సాధనా మార్గం ఈ శ్లోకంలో సూచింప బడింది. ఈ సాధనాక్రమాన్ని అవలంబించే సాధకునికి దేహమే దేవాలయం, తాను దేహంకంటె భిన్నుడనని, దేహేంద్రియ వ్యాపారాలకు అతీతుడై, వాటి సర్వ కార్యకలాపాలకు కారణుడైన వాడినని శాస్త్ర జ్ఞానంవల్ల అతనికి అవగాహన అయింది. దృఢమైన నమ్మకం కుదిరింది.

మజ్జ, ఎముకలు, రక్తం, మాంసం, చర్మం మొదలైన పదార్థాలచే నిర్మితమై, జడ సముదాయమైన శరీరాన్ని తొమ్మిది ద్వారాలు గల పురంగా వేదాంత శాస్త్రాలు వర్ణించాయి. శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తులో శరీరం ఒక పట్టణంగా ఇలా వర్ణించబడింది :-

నవద్వారే పురేదేహీ
హంసో లేలాయతే బహిః
వశీ సర్వస్య లోకస్య
స్థావరస్య చరస్య చః ॥

అంటే, తొమ్మిది ద్వారాలుగల పట్టణమైన ఈ దేహంలో నివాసం చేస్తూ, బాహ్య ప్రపంచంలో సంచరిస్తూ, క్రీడాకార్యాలన్నింటిలో దేహేంద్రి

యాలతో వెలయుచు, సర్వ చరాచర ప్రపంచాన్ని పాలిస్తూందేది ఆయనే (ఆత్మయే).

కఠోపనిషత్తులో కూడా శరీరం పురంగా వివరింపబడింది :-

పురమేకాదశ ద్వార
మజస్యా వక్ర చేతసః
అనుష్ఠాయ న శోచతి
విముక్తశ్చ విముచ్యతే, ఏతద్ వైతత్

అంటే, సాత్వికుడైన సాధువర్తనుడికి ఈ శరీరం ఒక పురం, లేక పట్టణంలా ఉపయోగపడుతుంది. పురమనబడే ఈ శరీరంలో వ్యవహరిస్తూ- అందులోనుంచి బయటకు వెళ్ళటానికి, లోపలికి పోవటానికి- పదకొండు ద్వారాలైన రెండు కళ్ళు, రెండు చెవులు, రెండు నాశికారంధ్రాలు, ఒక నోరు, మలమూత్రాలు విసర్జించటానికి రెండు ద్వారాలు, శిరంలో బ్రహ్మరంధ్రం, ఉదరం మీద నాభిరంధ్రం, ఉపయోగించుకుంటూ, జీవుడు శాస్త్ర విహితములైన కర్మలు చేస్తూ, సక్రమమైన సాధనానుష్టానం వల్ల సకల బంధాలనుంచీ విముక్తుడౌతున్నాడు.

ఏ జీవుడు ఇలాంటి శరీరమనే పురంలో ఆ విధంగా జీవిస్తున్నాడో, ఆ జీవుడే సనాతనుడైన భగవత్ స్వరూపుడు. శరీరమనే పురంలో నివసిస్తూన్న జీవుడు, యదార్థంగా అద్వంతాలు, నామరూపాలు లేని నాశరహితుడైన ఆ పరమాత్మ స్వరూపుడే. కాని, శరీరంలో ఉంటూ, వివేకహీనుడై, శరీరంతో తాదాత్మ్యభావం కలిగినవాడై, శరీరమే తాను అనుకుంటూ, అహంకార భ్రాంతి భావంలో తగుల్కొనటం వల్ల, జీవుడుగా భాసిస్తున్నాడు. ఇదే ఆతనికి పట్టిన అజ్ఞాన నిర్మాల్యం. "త్యజే దజ్ఞాన నిర్మాల్యం, సోహం భావేన పూజయేత్"- అంటే, అజ్ఞాన

నిర్మాల్యమైన దేహాత్మబుద్ధిని- నేనీ శరీరాన్ననుకొనే భావాన్ని సాధకుడు ముందు పోగొట్టుకోవాలి.

శరీరం జడపదార్థ నిర్మాణం. అవయవాల సముదాయం. అనిత్యం. శరీరావయవాలన్నీ స్వయంగా సత్తా స్ఫూర్తులు లేనివి. ఈ జడ పదార్థ అవయవ సముదాయమైన దేహాన్ని తానుగానని, తాను యథార్థంగా శరీరానికి భిన్నుడనేనని సాధకుడు వివేకంతో విచారించి గ్రహించుకోవాలి. అలాంటి విచారణ చిత్తశుద్ధితో హృదయ పూర్వకంగా, ఆత్మానుభవాన్ని పొందడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకొని, తీవ్రతరంగా చేయవలసి వుంటుంది. ఈ సాధన ఫలవంతమయేకొద్దీ, అజ్ఞాన నిర్మాల్యమైన దేహాత్మభావం క్షీణిస్తూ, నామరూపరహిత సత్‌చిదానందమయమైన ఆత్మ స్వరూపమే తన నిజస్వరూపమని స్ఫురణ కలుగుతుంది. అలా స్ఫురిస్తూండే చైతన్యాద్వయ ఆనంద స్వరూపమే తానని (సోహం) సాధకుడు భావిస్తూ ధ్యాన నిమగ్నుడు కావాలి, ఇదే సూక్ష్మంగా ఈ సాధనయొక్క సారాంశం.

సత్వర ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తికి ఈ సాధనకంటే మించినది లేదని చెప్పవచ్చు. కాని ఈ సాధనాక్రమం సామాన్య మానవాళికి (అంటే, పామరులైన అజ్ఞానులకి) సులభంగా అర్థం చేసుకోలేని అనూహ్యమైనది. ఆత్మోపలబ్ధికి సరియైనదైన ఈ సాధనామార్గం- వివేక, విద్యా బుద్ధులు కలిగిన ముముక్షువులకు, పరిపక్వ జీవులకు ఉద్దేశింపబడింది. సర్వోత్తమం, సర్వాధిక్యం అయిన ఇలాంటి పరతత్వ సాధన ప్రపంచంలోని ఇతర మతోపదేశాలలో ఎక్కడా కానరాదు.

అహంకార రాహిత్యం

జీవత్వం నుంచి దైవత్వమనే దివ్యపథాన్ని చేరుకోడం మానవ జన్మకి పరమావధి. ఆ లక్ష్యసిద్ధికి చేసే ఆధ్యాత్మిక సాధన- పురుష ప్రయత్నం- ఒక ప్రయాణం లాంటిదని తత్త్వజ్ఞులు వర్ణిస్తూంటారు. ఆ ప్రయాణానికి గమ్యం ఆత్మానుభవం- తన సహజ స్వరూప దైవత్వాను భూతిని పొందడం. ఆ గమ్యాన్ని చేరుకోడానికి సాగించే ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం యొక్క- సాధక బాధకాలను వివరిస్తూ, విశదపరుస్తూ, మార్గాలను చూపించేవి వేదాంత శాస్త్రాలు- వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రాలు, యోగవాశిష్టం, భగవద్గీత - ఇలాంటి అనేకానేక ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలున్నాయి. వీటిలో ఆత్మానుభవం పొందిన మహాత్ములు, బ్రహ్మజ్ఞులు ఋషులు, అవతారమూర్తులు, మహత్తరమైన మన ఆధ్యాత్మిక తత్వాన్ని ప్రబోధిస్తూ ఆ దివ్య పథాన్ని పొందడానికి వివిధ సాధనా విధానాలను - మార్గాలను - వివరించి విశదపరిచారు. ఈ వేదాంత శాస్త్రాలని శ్రద్ధగా పఠించి, వాటిలోని యదార్థ ఆధ్యాత్మిక తత్వాన్ని అవగాహన చేసుకొని, సద్గురువులు, బ్రహ్మజ్ఞులు, మఠాధిపతులు ఇత్యాది మహనీయులు - స్వకీయ అనుభవాలతో - బోధిస్తూండే ప్రబోధాలని అవగాహన చేసుకుంటే, ఎవరి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి సరిపడే మార్గాన్ని వారు ఎన్నుకొని, ప్రయాణం సాగించగలరు.

అయితే, ఈ వేదాంత గ్రంధాలు, మహనీయుల ప్రబోధాలు మనకు చూపించే మార్గాలద్వారా మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం ఎంత వరకూ సాగించగలం? మన సాధనకు అంతిమగమ్యమైన దైవత్వాన్ని పొందగలమా? దైవత్వాన్ని పొందడమంటే ఆత్మానుభవం కలగడం. శుద్ధ సూక్ష్మమైన స్వాత్మతో ఐక్యాన్ని పొందడం. చమత్కారంగా చెప్పాలంటే - ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాల అవగాహన, మహాత్ముల ప్రబోధాలు- మన సాధనకు అంతిమ గమ్యస్థానమైన భగవంతుని

మందిరం వరకూ మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాన్ని సాగించడానికి తోడ్ప డతాయి. కాని ఆ దివ్య స్వరూపుడైన భగవంతుని మందిరం తలుపు మూసి వున్న మందిరం! అలా తలుపు మూసివున్న భగవన్మందిరం వరకూ, వేదాంత గ్రంథాలవల్లా, మహనీయుల ప్రబోధాల వలనా, మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం సాగించవచ్చు ఆధ్యాత్మిక గ్రంధ పఠనంవల్లా, ప్రబోధాల వల్లా ఆ ప్రయోజనం మనకి చేకూరుతుంది. అయితే, ఆ భగ వంతుని మందిరం తలుపు ఎలా తెరువబడుతుంది? ఆ మందిరంలో ఉన్న దైవ స్వరూపుని సందర్శించడం ఏ విధంగా సాధ్యమౌతుంది?

భగవంతుని మందిరాన్ని మూసిపెట్టి వున్న ఆ తలుపే మన అహంకారమని గ్రహించుకోవాలి. వేదాంత శాస్త్రాలవల్లా, సద్గురువుల యొక్క బోధలవలనా, అన్ని అజ్ఞానపు అవరోధాల్నీ వదుల్చుకొని, ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసం తపిస్తూన్న సాధకునికి, అహంకారం ఒక పెద్ద అడ్డుగోడలా ప్రతిబంధకమై నిలిచి ఉంటుంది. తానొక నామరూపా లతో నున్న శరీరుడను అనుకొనే అసత్యమైన భ్రాంతి భావమే అహం కారం. ఈ భ్రాంతి భావం అనాదిగా అలవాటు పడి ఉండటంవల్ల, ఇది సాధనలో చిట్టచివరి వరకూ సాధకుని వదలదు. ఎంత ప్రతిభావంతు డైన సాధకుడైనా, తానొక వేరుగానున్న వ్యక్తిని అనుకొనుచూ, కర్తగా, భోక్తగా తనను భావించుకుంటూ ఇంకా భ్రమపడి పోతూనే ఉంటాడు. తాను ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను అధ్యయనం చేసి, ఎంతో జ్ఞానం సంపాదించి ఉత్కృష్టుడై తరించబోతున్నాను అని అను కొనే ఈ అహమిక- సాధకుని చిట్టచివరి వరకూ వెంబడిస్తూనే ఉం టుంది. దీనివల్ల దేహవాసన, లోకవాసన, శాస్త్రవాసన వదలక, కాళ్ళకు తగిల్చిన సంకెళ్ళలా సాధకుని ఆత్మానుభూతికి ప్రతిబంధకాలై ఉంటాయి. తాను నిజంగా నామరూపాలులేని అపరిమితమైన చైతన్య స్వరూపుడై ఉండగా, ఒక పరిమితత్వపు ప్రత్యేక ఉనికిని తనకి భ్రమింపజేస్తూ అపోహపెట్టే ఈ అహంకార భ్రాంతిని ఒదుల్చుకోవడం కష్టసాధ్యమే.

శంకర భగవత్పాదులు వివేకచూడామణిలో అహంకారాన్ని ఎం
చమత్కారంగా వివరించారో ఈ క్రింది శ్లోకాలు చూస్తే తెలుస్తుంది :-

బ్రహ్మానంద నిధిర్మహా బలవతాహంకార ఘోరాహినా
సంవేష్ట్యాత్మని రక్ష్యతే గుణమయైశ్చణ్డైస్త్రి భిర్మస్తకైః ॥
విజ్ఞానాఖ్య మహాసినా శ్రుతిమతా విచ్ఛిద్య శీర్ష త్రయం
నిర్మూల్యాహి మిమం నిధిం సుఖకరం ధీరో సుభోక్తుం క్షమః
(వి. చూ. 30

అంటే, సత్వరజస్తమో గుణాలనే మూడు ప్రబలమైన శిరస్సులు గ
భయంకరమైన ఘోర సర్పంలాంటి అహంకారం, బ్రహ్మానందమయమై
ఆత్మను చుట్టుకొని ఆవరించి రక్షక భటునిలా రక్షిస్తూ ఉంటుంది. ఆ
జ్ఞానమనే వాడియైన ఖడ్గంతో, ఆ మూడు శిరస్సులనూ త్రుంచి, వి
న్నం చేసి ఆ సర్పాన్ని నిర్మూలించే విజ్ఞానమయుడైన ధీరుడు, ఆత్మ
సుఖకరమైన బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవించగలుగుతాడు.

అహంకారాన్ని పూర్తిగా రద్దు చేసుకుంటేనే కాని ఆత్మానుభ
కలగదని పై శ్లోకాల యొక్క అంతరార్థం. అహంకారాన్ని రద్దు చే
కోవడమంటే తనని తాను రద్దు చేసుకోవడం. అహంకారం తొలగిపో
రమే దైవమందిరం యొక్క తలుపు తెరువబడటం. ఎంతకాలం అహ
కారం లేశమాత్రమైనా మిగిలి ఉంటుందో అంత పర్యంతం ఆత్మానుభ
కలుగదు, అంటే, భగవంతుని మందిరం తలుపు తెరువబడదు.
పూర్ణాత్మానుభూతి కలగడానికి, అహంకారం విశ్శేషంగా నశించాలి. ఎం
చమత్కారమైన ఉపమానంతో శంకర భగవత్పాదులు ఈ మహోన్న
మైన సత్యాన్ని ఎలా చెబుతారో గమనార్హం :

యావద్వా యత్కించి ద్విషదోష స్ఫూర్తి రస్తిచే సిద్ధిహే
కధ మారోగ్యాయ భవేత్తద్వ దహంతాపి యోగినో ముక్త్యై

అంటే, దేహానికి సంక్రమించిన రుగ్మత ఎంతకాలం ఏ మాత్రమైనా మిగిలి ఉంటుందో, అంత పర్యంతం శరీరానికి ఆరోగ్యం లభించదు. అలాగే, అహంకారం విశేషంగా ఎంత పర్యంతం నశించకుండా ఉంటుందో అంతవరకూ ఆత్మప్రాప్తి అనే ముక్తి సాధ్యపడదు.

భోజనం చేస్తున్నవాని కంఠంలో చిక్కుకున్న ముల్లులా, ఎంతో క్లిష్టదాయకమైన ఈ అహంకారాన్ని సాధకుడు ప్రబల శత్రువులా గ్రహించుకుని దాన్ని అంత మొందించుకోవాలని అతి చమత్కారంగా ఆదిశంకరులు వివేకచూడామణిలో చెబుతారు. ఇదంతా ఒక చమత్కార పరమైన ప్రబోధ అని సూక్ష్మంగా విచారించి గ్రహించుకోవాలి. యదార్థమైన తత్వదృష్టితో గమనిస్తే, అహంకారమనేది నిజంగా ఎక్కడైనా ఉన్నదా, దానిని నిర్మూలించడానికి?

'నేను ఉన్నాను; ఇవన్నీ నావల్ల జరుగుతున్నాయి'- అనేది అసలు నిజమేకాదు, అది శుద్ధ అబద్ధం. అదే నిజమైతే, ప్రతీవాడూ ఏదైతే అది చెయ్యనే చెయ్యగలుగుతాడు. కాని, మరుక్షణంలో జరిగే దేదో అది ఎవరికీ తెలియదు. ఏదో చెయ్యాలని అనుకుంటారు. అలా కాకుండా, ఇంకో రకంగా అది జరిగి పోతూంటుంది. ఇది ఎంతమాత్రం గమనించరు. ''నేను'' అనేది యదార్థంగా ఎక్కడుంది? ఈ శరీరమే నేను అనుకుంటూ, అవివేకంతో జరిగే కార్యక్రమాలన్నీ తమవిగా భావిస్తూ, మిడిసి పడుతూంటారు.

అహంకారమనేది వట్టి భ్రాంతి భావం. ఇది ఒక రకమైన స్వప్నం లాంటిదని గ్రహించుకోవాలి. తెలివి తక్కువతనం వల్లా మూర్ఖత్వం వలనా అహంకార భావం కలుగుతుంది.

జాగ్రదావస్థలో మాత్రమే దేహాత్మభావంతో ఈ అహంకార భావం విజ్రుంభిస్తుంది. దీనివల్లనే మిధ్యాస్వరూపమైన జగత్తు ఉదయించి

ఉన్నట్లు భ్రమింపజేస్తుంది. ఇవేవీ, మిథ్యాస్వరూపాలే కాని, సద్వస్తువులు కావు. మనస్సు నుండి జనించిన భ్రమ మాత్రాలేకాని యదార్థాలు కావు. ఎండమావుల్లోని జలం లాంటివి. యదార్థమైన ఆధ్యాత్మికుడు వాటిని గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచించడు. చర్చించడు. అనిత్యమైన, అసత్యమైన మిథ్యాస్వరూపాలని గురించి చర్చించడం, తర్కించడం వట్టి దండుగ. అంతకంటె మూర్ఖత్వం మరొకటి ఉండదు. అబద్ధమైన శరీర జగత్తులను గురించి తలచుకోవడమే ఎంతో అవివేకంగా భావిస్తారు అసలైన ఆధ్యాత్మికులు.

ఆత్మనిష్ఠయే మన యదార్థమైన స్వభావమని నిర్ధారణ చేసుకోవడమే అసలైన ఆధ్యాత్మికం. మన స్వభావం నిజంగా ఆత్మానుభవమైన దివ్యత్వమేనని ధృవపరచుకోవడమే అసలైన విజ్ఞానం. మన యదార్థ స్వభావ దివ్యత్వాన్ని మరుగుచేసే అహంకార భ్రాంతి వట్టి మిథ్యాస్వరూపమేనని, నిజంగా లేనిదేనని అవగాహన చేసుకోవడమే అసలైన వివేకం. భ్రాంతి జనితమైనట్టి ఈ అహంకార భావాన్ని విస్మరిస్తూ, ఎవరికి వారు ఉన్నట్లు ఉండిపోవడమే యదార్థమైన ఆత్మోపాసన. అలా నిశ్చింతగా, నిర్మలంగా ఉండిపోవడమే ఉత్తమమైన ఆధ్యాత్మిక ధ్యానం. ఇదే ఆత్మానుభూతిని కలుగజేసే అంతిమపథం. అన్ని తలంపులనూ మిథ్యామాత్ర అహంకారజనితమైనవని విస్మరిస్తూ, నిరంతరం నిరంతరాయంగా అలా తటస్థంగా, సంకల్ప వికల్పరహితంగా ఉండిపోవడం అభ్యసిస్తే, మన యదార్థ స్వభావమైన ఆత్మానందం మనకి తప్పక లభిస్తుంది. ఇది ఎవరికివారు అనుష్ఠానం చేసుకునే అహంకార రాహిత్య సాధన. దీనివల్ల మిథ్యాస్వరూపమైన అహంకార భ్రాంతి దానంతట అదే హరించిపోతుంది. సర్వోత్కృష్టమైన ఆత్మానందంలో అది లయించిపోతుంది. అంటే ఆనందించువాడు ఆనందం ఒకటే అయి భాసిస్తుంది. యదార్థంగా ఉన్నదంతా ఆ ఆనందం ఒకటే కదా! ఆనందించే వ్యక్తి ఎవరూ లేనిదైన అద్వైతానందం. ఇలా అహంకార రహిత అఖండానందాన్ని పొందడమే దైవమందిరం తలుపు తెరువబడటం.

జీవన్ముక్తి

జీవుడు జీవన్ముక్తుడుగా పరిణామం (transformation) పొందే విధానాన్ని విశదపరిచే ఒక విశిష్టమైన శ్లోకం శంకర భగవత్పాదులచే ప్రసాదించబడింది. ఆ శ్లోకం ఇంచుమించు జిజ్ఞాసులందరికీ సుపరిచితమే. దేవాలయాల్లాంటి పవిత్ర స్థానాల్లో పదేపదే ఆ శ్లోకాన్ని ప్రసారం చేస్తూంటారు. మధురంగా వీనులకు విందు చేస్తూండే ఆ శ్లోకంలోని విశిష్టమైన అంతరార్థం, ఆత్మ జిజ్ఞాసులకు అత్యంత అమృతతుల్యంగా ఉంటుంది. తత్వజ్ఞానం యొక్క సారాన్ని ఆ శ్లోకంలో కుదించి జిజ్ఞాసుల కోసం ప్రసాదించారా అన్నట్లుంటుంది.

శంకర భగవత్పాద విరచిత "మోహముద్గర"లో అలరారుతూండే ఆ శ్లోకం ఈ విధంగా చెప్పబడింది :

సత్ సంగత్వే నిస్సంగత్వం
నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్వం
నిశ్చలతత్వే జీవన్ముక్తిః ॥

జీవుడు జీవన్ముక్తుడుగా ఎలా పరిణామం (Transformation) చెందగలడో నాలుగు దశలుగా ఈ శ్లోకంలో వివరించబడింది.

సత్ సంగత్వంతో మొదటిదశ ప్రారంభం అవుతుంది. 'సత్' అంటే సత్యస్వరూపం. సత్యస్వరూపమే ఆత్మస్వరూపం. ఎప్పుడైతే బుద్ధికొంచం వికసించి, తన అజ్ఞానాన్నీ, మూఢత్వాన్నీ గుర్తించుకుంటాడో, అప్పుడు సత్యస్వరూపమైన ఆత్మ సాంగత్యం కోసం అన్వేషించాలనీ, దానిని తన నిజస్వరూపంగా అనుభూతి పొందాలనీ ఆరాట

పడుతూ ఉద్యుక్తుడౌతాడు. వేదాంత శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేస్తూ, సజ్జన సాంగత్యం అలవరచుకుని, వైరాగ్యాన్ని అభ్యసిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక సాధనను పూనుకుంటాడు. ఇలాంటి అదృష్ట మహాశయునికి క్రమంగా విషయవాంఛల మీద విరక్తి కలిగి అనాత్మ పదార్థాలపైన విముఖత దానంతట అదే ఏర్పడుతుందట. అలా విరక్తి, విముఖత కలిగినంతనే, ఇక వాటితో సంగత్వం అనే ప్రసక్తే ఉండదు కదా!

అనాత్మ పదార్థాలంటే, స్థూలశరీరం, దశేంద్రియాలు, పంచ ప్రాణాలు, అహంకారం, మనస్సు, బుద్ధి, సుఖదుఃఖాది విషయాలు, రాగద్వేషాది ప్రవృత్తులు, పృథివ్యాది పంచభూతాలు, సమస్తమైన పాదార్థిక ప్రపంచాదులు. సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే, ఏవైతే తెలియబడ తాయో అవన్నీ అనాత్మ పదార్థాలే. అవన్నీ సత్యస్వరూపమైన ఆత్మకు విలక్షణమైనవి. ఆత్మస్వరూపంలోనే మాయవల్ల కల్పింపబడిన మిధ్యా స్వరూపాలు. అంటే, జలంలేని ఎండమావిలో, జలం ఉన్నట్లు ఎలా గోచరిస్తుందో, అలాగే యదార్థంగా లేనివే అయినా భ్రాంతివల్ల ఉన్నట్లు తోస్తాంటాయి.

సత్యస్వరూపమైన ఆత్మానుభూతి కోసం ఆపేక్ష జనించడంతో, శరీర ప్రపంచాది సమస్త బాహ్య పదార్థాలమీద అత్యంత అనాపేక్ష జని స్తుందని ఈ చరణం యొక్క అంతరార్థం. ఇలా అనాపేక్ష కలుగుతే, దానియొక్క స్థిరత్వం చేత, ఇక వాటిని గురించి నిస్సంగత్వమే ఏర్పడు తుంది.

అయితే ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన అంశాన్ని గమనించుకోవలసి వస్తుంది. సత్యస్వరూపమైన ఆత్మకోసం అన్వేషించడమంటే తనను తాను అన్వేషించుకోవడమే. ఆత్మసత్తు తనకి అన్యమైనది కాదు కదా! తానెవరినని అంతర్దృష్టితో విచారణ సాగిస్తే, అహం స్ఫూర్తియొక్క మూలాన్ని చేరుకోవడం, ఆపైన అహంకరణ అదృశ్యమై, తానొక్కడే

తురీయానంద స్థితుడై ఆత్మగా భాసించడం జరుగుతుంది. కనుక, సత్సంగత్వమంటే, తత్త్వదృష్టితో, అహంకార నాశనమేనని, అర్థం చేసుకోవాలి. లేకపోతే ద్వైతంలో చిక్కుడుననే భావం సంభవిస్తుంది కదా!

సత్యస్వరూపమైన ఆత్మను గురించి అపేక్ష, అనిత్యమైన అనాత్మ పదార్థాల మీద అనాపేక్ష ఎవరికి కలుగుతాయి? అవి అందరికీ కలగవు కదా! ఎంతో అపురూపంగా అక్కడక్కడ బహుకొద్ది మందికే అవి కలుగుతాయి. సాధన చతుష్టయ సంపన్నులైన మానవోత్తములకే అవి కలుగుతాయి. అంటే, నిత్యానిత్య వస్తువివేకం కలిగి, శరీర ప్రపంచాదులనిత్యమైనవని, వాటి విషయభోగాల మీద ఎటువంటి మమతాలేని వైరాగ్య సంపన్నులై, శమదమాది షట్కసంపత్తి కలిగినవారై అజ్ఞాన కల్పితమైన అహంకారాది భ్రాంతులనుండి విముక్తి పొందవలెననే తీవ్రమైన ముముక్షత్వం ఎవరికి కలుగుతాయో, అట్టివారికే ఆత్మవిచారణయందాపేక్ష, అనాత్మ పదార్థాలమీద అనాపేక్షసహిత నిస్సంగత్వమూ దృఢంగా కలుగుతాయి.

నిస్సంగత్వం కలిగిన మానవోత్తమునికి, బాహ్యవిషయాసక్తి పూర్తిగా నశిస్తుంది. నిత్యసత్యాత్మ స్వరూపుడైన తనకు అహంకారాదులతో ఎట్టి సంబంధం లేదనే తెలివికూడా ఉదయిస్తుంది. అన్ని అనాత్మ పదార్థాల మీద విరక్తి కలుగుతుంది. అంటే వాటిమీద మమకారం, మోహం పూర్తిగా నశిస్తాయి. అనాత్మ జాతాలన్నీ మనోకల్పితాలనీ, ఇంద్రియ గోచరాలు, మిథ్యాస్వరూపాలు మాత్రమేకాని యదార్థాలు కావనీ విచక్షణజ్ఞానం కలుగుతుంది. ఇలాంటి ఉత్కృష్టమైన ఆధ్యాత్మిక పరిణామం (Transformation) కలిగిన మానవోత్తముడు, రెండవ దశయైన నిర్మోహత్వాన్ని పొందినవాడని గ్రహించుకోవాలి.

నిర్మోహత్వం కలిగిన మహనీయుని మనఃస్థితి ఏ విధంగా ఉంటుందో మూడవ చరణం (దశ) లో చెప్పబడింది. ప్రాపంచిక విష

యాల మీద ఎలాంటి వ్యామోహమూ, ఇచ్ఛా లేనివాడు, ఎంత విశ్రాంతగా, నిశ్చలంగా ఉంటాడో? ఇన్ని కలతలకీ, చింతలకీ, సంకల్పాలకీ, వికల్పాలకీ, విషయవ్యామోహమే మూలం. ఆ వ్యామోహం నశిస్తే పరమ ప్రశాంతత చిత్తాన్ని ఆవహిస్తుంది. ఇలాంటి చిత్తశాంతి నిలకడగా నెలకొంటే, తాను యదార్థంగా శరీర ప్రపంచాదులకు అతీతమైన చైతన్య స్వరూపుడిననే యదార్థ జ్ఞానం ఆ ప్రశాంతచిత్తంలో ఉదయిస్తుంది. ఎంతకాలం మనస్సు చంచలంగా పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుందో, అంత పర్యంతం పరమోత్కృష్టమైన ఆత్మజ్ఞానం ఉదయించదు. తన యదార్థ స్వరూపమైన ఆత్మను మరచుటవల్లనే కదా, అహంకారం ఉద్భవించి, దేహాత్మబుద్ధి కలిగి, మనస్సు విజృంభిస్తుంది? మనోవిజృంభణం వల్లనే శరీర ప్రపంచాదులు గోచరిస్తాయి. రాగద్వేషాదులు మొదలైన కలవరాలు మనిషిని ముంచెత్తుతాయి. మనస్సే సుఖదుఃఖాలన్నింటికీ భోక్త. ఈ మనోవ్యాపారమంతా ఆత్మాన్వేషణవల్లే అణుగుతుందని, దృశ్యమంతా అసత్యమైన మిథ్యాస్వరూపమని, యదార్థంగా లేనటువంటి దేననీ దృఢమైన జ్ఞానం ఉదయిస్తే కాని, మరే యితర సాధనల వల్లా, మనోపిశాచం శమించదని యోగవాశిష్టంలో, వశిష్ట మహర్షి శ్రీరామ చంద్రునికి బోధిస్తాడు. ఆసక్తిరహితమైన మనస్సు ఎంత నిశ్చలంగా ఉంటుందో యోగవాశిష్టంలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

“సర్వత్రాసక్త మాశాన్త మనస్తమివ సంస్థితమ్
అసత్కల్పం సదాభాసం సుఖాయైవ మనోభవేత్ ॥

దేనిమీదా ఆసక్తిలేని మనస్సు ఎంతో ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా, అనంతమైన ఆకాశంలా ఉంటుంది. అది ఇక లేనిదే అయినా, ఉన్నట్లు భాసిస్తూ ఎల్లప్పుడూ సుఖాన్నే కలిగిస్తూంటుంది.

ఇలాంటి నిశ్చలమైన చిత్తం కలిగినవానికే ఆత్మజ్ఞానం సంభ

విస్తుంది. నిశ్చల చిత్తం, ఆత్మజ్ఞానం, ఒకదానికొకటి అవినాభావ సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. నిశ్చలమైన చిత్తం కలగడమే లక్ష్యసిద్ధియైన ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందడం. విషయ వినాశనం సంసక్తిరహితమైన చిత్తానికీ, అసంసక్తమైన చిత్తం ఆత్మజ్ఞాన పెన్నిధికీ దోహదం చేస్తాయి. ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందినవాడు నాలుగవ దశయైన జీవన్ముక్తిత్వాన్ని పొందిన వాడౌతాడు. కేవలము ఆత్మస్వభావంలో నిష్ఠగలిగి ఉండటమే జీవన్ముక్తి. అట్టి స్థితి సప్తజ్ఞాన భూమికలలో ఆఖరిదియైన "తుర్యగ" అనబడుతుంది.

యత్పరం బ్రహ్మ సర్వాత్మా విశ్వస్యాయ తనం మహత్ ।
సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మతరం నిత్యం తత్త్వమేవ త్వమేవతత్ ॥

(కైవల్యోపనిషత్తు)

తా॥ ఏది సమస్త చరాచరములయందు ఆత్మగా భాసించు పరబ్రహ్మమో, ఏది విశ్వమునకంతకూ మహత్తరమైన ఆధారమో, ఏది సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైనదో, ఏది నిత్యమో అదే నీవు. నీవే అది.

ఏకోదేవః సర్వభూతేషు గూఢః
సర్వవ్యాపీ సర్వభూతాంతరాత్మా ।
కర్మాధ్యక్షః సర్వభూతాధి వాసః
సాక్షిచేతా కేవలో నిర్గుణశ్చ ॥ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు)

తా॥ ఏకస్వరూపుడైన భగవానుడు అన్ని చరాచరములలోనూ నిగూఢుడై దాగి ఉన్నాడు. సర్వవ్యాపియై అన్ని ప్రాణులలోను అంతరాత్మగా భాసించుచున్నాడు. సర్వకర్మలకూ ఆయన పర్యవేక్షకుడు. సర్వ ప్రాణులకు ఆయన నివాసస్థానము ఆయన సర్వసాక్షి, నిర్గుణ శుద్ధచైతన్యమైన ఏకైక మాత్రుడు.

అద్వైతానుష్ఠానము

"సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" అనే పరమ సత్యాన్ని ఆదిశంకరులు "ఆత్మబోధ"లో ఈ క్రింది శ్లోకంలో వివరిస్తూ సూచించారు.

"ఆత్మైవేదం జగత్సర్వం ఆత్మనోన్యన్న విద్యతే
మృదో యద్వ ద్ఘటాదీని స్వాత్మానం సర్వమీక్షతే"

అంటే, గోచరిస్తున్న జగత్తంతా నిజంగా ఆత్మే. ఆత్మ మినహా ఇతర మేదీ లేనే లేదు. మట్టితో తయారుచేసిన కుండలు, మూకుళ్ళు, జాడీలు మొదలైనవన్నీ మట్టేకాని వేరేదీ కానట్లు, జ్ఞానదృష్టిలో గోచరించే సర్వమూ ఆత్మేకాని ఆత్మేతర మేదీ ఉండదు.

ఉన్నదంతా భగవంతు డొక్కడే. వేరువస్తువేదీ లేదు. భగవంతుడు సర్వవ్యాపి. ఆయనలేని తావే లేదు. అందరిచేత ఎల్లప్పుడు తెలియబడుతూనే ఉన్నాడు. కాని నేను, నువ్వు, అది, ఇది అనే భేదబుద్ధివల్ల, అశాంతి, భయము, రాగము, ద్వేషము, దుఃఖము మొదలైన భ్రాంతి భ్రమల్లో మసుగడ సాగిస్తుండే మానవులు, భగవంతుని ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోలేరు. ఏకస్వరూపుడైనా, భగవంతునిలో- సముద్రంలోని తరంగాలు, బుడగలు, నురుగు మొదలైనవాటిలా- జీవాత్మ, పరమాత్మ, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం, ఇంద్రియాలు, శరీరం, ప్రపంచం మొదలైనవన్నీ ఉద్భవిస్తూ, మళ్ళీ ఆయనలోనే లయించిపోతూంటాయి.

శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలైన పంచేంద్రియాల ప్రభావం వల్ల విషయ వాసన, విషయచింతన, సంకల్ప వికల్పాలు ఉత్పన్నమై, వీటివల్ల భగవంతుని యదార్థ ఏకైక స్వరూపం మరుగున పడుతుంది.

నానాత్వ భ్రాంతి సంక్రమిస్తుంది. విషయచింతనకు మూలమైన విషయ వాసనలు మూడు విధాలు- దేహవాసన, లోకవాసన, శాస్త్రవాసన. ముక్తికోపనిషత్తులో ఈ వాసనాత్రయాన్ని గురించి ఇలా చెప్పబడింది:

లోకవాసన యా జన్తోః శాస్త్రవాసన యాపిచ,
దేహవాసన యా జ్ఞానం యథావన్నైవ జాయతే ॥

అంటే, దేహవాసన, లోకవాసన, శాస్త్రవాసన అనే వాసనాత్రయం వల్ల, ఎంత సాధన చేస్తున్నా విప్రయోజనమై, లక్ష్యసిద్ధియైన పరిపూర్ణ జ్ఞానాన్ని పొందడం అసంభవం అవుతుంది.

ఈ వాసనాత్రయాన్ని గురించి వివరంగా తెలుసుకోడం అవసరం:

దేహవాసన: దేహవాసనంటే శరీరమే నేను అనుకునే భ్రాంతి భావంతో ఉండటం. దీనివల్ల శరీరం మీద రాగపూర్వకమైన మమకారం ఉత్పన్నమౌతుంది. దేహం అనిత్యమైందనీ, ఎంతో హేయమైందనీ గుర్తించుకోక, దాని మీద వ్యామోహాన్ని పెంచుకోడం, దాని పోషణకు, వేషధారణకు తాపత్రయపడటం- ఇలాంటివన్నీ దేహవాసన.

లోకవాసన: తన గుణాన్ని విశిష్టంగా ప్రకటించుకోడంలో ప్రీతి కలిగి ఉండటం, లోకంలో తనకి కీర్తి, పేరుప్రఖ్యాతులు లభించాలనే కోరిక, ధన, దారా, పుత్రాదులందు రాగం, ఇతరుల గుణవిశేషాల వల్ల ద్వేషం, జగద్విషయాల మీద ఆకాంక్ష- ఇలాంటివన్నీ లోకవాసన.

శాస్త్రవాసన: గ్రంథాలు, శాస్త్రాలు, వేదాంతగోష్ఠి, తర్కం పాండిత్యం మొదలైనవాటి మీద గల వ్యామోహం, శాస్త్రపాఠానుష్ఠానం మీద ప్రీతి, శాస్త్రాలమీద మూఢ నమ్మకాన్నీ, విశ్వాసాన్నీ కలిగి ఉండడం- ఇవన్నీ శాస్త్రవాసన.

పైన వివరించిన మూడు వాసనలూ, ప్రతి వ్యక్తికీ ఇనుప సంకెళ్ల వంటివని వేదాంతశాస్త్రం వ్యక్తం చేసింది. ఇవి ఆత్మజ్ఞానం కలగడానికి, ఆత్మానుభూతిని పొందడానికి ముఖ్యమైన అవరోధాలు. ఈ విషయ వాసనల్ని, పంచేంద్రియ ప్రవృత్తుల్ని, నేను, నాది అనుకునే అసత్యమైన అహంకార మమకార భావనల్ని విస్మరిస్తూ, వాటినన్నింటినీ తనలోనే లయింపజేస్తూ, నిరంతరం చేసే ధ్యానాన్ని లయజ్ఞానం అంటారు. ఈ ధ్యానానుష్ఠానాన్ని నిరంతరాయంగా చేసే సాధకునికి దృశ్య గోచరాలన్నీ అసత్యపు భ్రాంతులేనని తెలిసిపోతుంది. తనలోంచే ఉద్భవించిన ఆ భ్రాంతులు తనకంటే అన్యమైనవి కావని, తానే ఏకైక స్వరూపుడై అంతటా అన్నింటిగా ఉంటున్నానని జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది. సర్వోత్కృష్టమైన స్వరూప జ్ఞానం కలగడానికి ఈ ధ్యానసాధన చిత్తశుద్ధితో, నిరంతరం, నిరంతరాయంగా చెయ్యాలి. తుమ్మెద వలన భయపడుతూ, కీటకం సదా తుమ్మెద (భ్రమరము)నే ధ్యానిస్తూ, చివరికి తానే భ్రమరంగా మారుతుందని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. దీనినే 'భ్రమర కీటక న్యాయం' అంటారు. ఆదిశంకరులు వివేకచూడామణిలో ఈ భ్రమర కీటక న్యాయాన్ని ఇలా వివరించారు :

క్రియాంతరాసక్తి మపాస్య కీటకో
ధ్యాయన్న థాలిం హ్యాలి భావమృచ్ఛతి
తథైవ యోగీ పరమాత్వ తత్త్వం
ధ్యాత్వా సమాయాతి తదేక నిష్ఠయా ॥

(వి. చూ. 360)

అంటే, ఇతరమైన దేనియందూ క్రియాసక్తి లేక, కీటకం ఎప్పుడూ భ్రమరాన్నే ధ్యానిస్తూ తాను భ్రమరమే అయినట్లు, ఇతరమైన దేని మీదా ఆసక్తి లేనివాడై, తదేక దీక్షతో ఏ యోగి పుంగవుడు, పరమాత్మ తత్త్వాన్నే ధ్యానిస్తూంటాడో, అలాంటి మహనీయుడు బ్రహ్మమే తానవుతాడు.

సర్వమూ బ్రహ్మమే అనే జ్ఞానం కలిగేదాకా తాను, బ్రహ్మము అనే భేదబుద్ధి ఉంటుంది. ప్రతీవానియందూ ఆశీనుడై వెలియుచున్నది బ్రహ్మమేనని. ఆ బ్రహ్మమే సర్వమునందు వెలయుచున్నదని దృఢ విశ్వాసం కలిగిన పిమ్మట భేదబుద్ధి నశిస్తుంది. సర్వాత్మభావం ఉదయిస్తుంది. సర్వమూ బ్రహ్మము నుండి ఆవిర్భవిస్తూ, మళ్ళీ బ్రహ్మంలోనే లీనమై అంతమయే బ్రహ్మయొక్క భ్రాంతులు మాత్రమే కాని బ్రహ్మేతరములు కావని గ్రహింపు కలుగుతుంది.

ఉన్నది బ్రహ్మమొక్కటే. రెండవది లేనేలేదు. "ఏకమేవాద్వితీయం బ్రహ్మ". ఈ పరమసత్య గ్రాహ్యం ద్వారా సాక్షాత్కారానుభవాన్ని పొందటానికి చేసే కృషియే సర్వోత్కృష్టమైన అద్వైతానుష్టానము. మన సత్యస్వరూపాన్ని సదా స్మరిస్తూ చేసే ఏకైక ధ్యానము. ఈ సాధనవల్ల సత్వర బ్రహ్మానుభవసిద్ధి (స్వస్వరూపానుభవం) కలుగుతుంది. ఈ సాధనలోని ముఖ్యాంశము :-

రాత్రింబగళ్ళు ఎల్లప్పుడూ "నిరాకారమై, దివ్యమై, సర్వజ్ఞమై, అంతటా, అందరిలో వెలుగుతూన్న ఆత్మస్వరూపుడను నేను" అనుకుంటూ నిరంతరం మననం చేసుకోడం. ఆ భావాన్నే ఎల్లప్పుడూ చిత్తశుద్ధితో ధ్యానం చేస్తూండడం. జడపదార్థ నిర్మితమైన ఈ స్థూల శరీరపు ముసుగు తాను గానని గ్రహించుకుని, దేహాత్మభావాన్ని విస్మరించడం.

నిరంతరం నిరంతరాయంగా ఈ మనన సాధనచేసే సాధకునికి త్వరలో తన ఆత్మతో ఏకత్వం సిద్ధించి, సర్వాత్మభావం కలుగుతుంది. అందరూ ఒకటేననే మహోత్తమమైన ఏకత్వసిద్ధి అనుభూతమౌతుంది. ద్వంద్వభావమంతా నమసిపోతుంది. సర్వం ప్రేమమయమై రాగద్వేషాదులంతమౌతాయి. తన సహజ స్వభావమైన సౌఖ్యం, పవిత్రత తిరిగి తనకి లభిస్తాయి.

అద్వైత మకరందం

ఏదైతే చెప్పడానికీ, వివరించడానికీ సాధ్యమౌతుందో, అదంతా అనాదినుంచీ అసంఖ్యాకమైన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాల్లో చెప్పబడుతూనే వుంది. చెప్పడానికీ వివరించడానికీ సాధ్యమయేవన్నీ ద్వైతాలే. ద్వైతాలన్నీ మిథ్యాస్వరూపాలు. మిథ్యాస్వరూపాలకి స్వయంగా ఉనికి అనేది ఎలా ఉంటుంది? ఈ యదార్థాన్ని తెలుసుకోడానికి, వేదాంత శాస్త్రాల్లో ఎన్నో ఉపమానాలిచ్చారు. సముద్రంలో ఉద్భవించే కెరటాల్లా, బంగారంతో తయారు కాబడిన రకరకాల ఆభరణాలలా, మట్టితో చేసిన కుండలు, మూకుళ్ళు, ప్రమిదెలు మొదలైన వివిధ వస్తుజాలాల్లా, ద్వైతాలన్నీ అద్వైత మహత్తర తత్వంలోంచి వెలువడుతూ, జ్ఞానోత్పత్తి కాగానే, అద్వైతంగానే ఉండిపోతాయి.

యదార్థంగా ఎల్లప్పుడూ ఉండేదంతా ఒక్క పరమాద్వైతమే. అది ఎప్పుడూ ద్వితీయ రహితమే. దానినే సద్రూప పరబ్రహ్మం అంటారు. అది స్వయంజ్యోతి స్వరూపం. శుద్ధ జ్ఞానస్వరూపం. మన నిజస్వరూపం ఆ తురీయమే. ఆ పరమ సత్యం ఎంత సంతోషదాయకం? అది ఎంత ఆనంద పారావారం? ఆ ఆనందానికి అవధులనేవి ఎక్కడ? అది అనంతం. అనుభవైకవేద్యం. దానిని చవిచూస్తే, ఇక దేనినీ ఆశించలేరు. ఆ దివ్యానుభూతికి ఏదీ సాటి అవలేదు. దానిని ఎవరూ ఏ శాస్త్రాల్లోనూ వివరించలేక ఊరుకున్నారు. చెప్పడానికీ, వివరించడానికీ, అసాధ్యమైనది కనుకనే, వేదమాత సయితం. దానిని వివరించలేక మూకీభావం వహించిందట! చెప్పడానికీ వివరించడానికీ అది తెలుసుకోబడేది కాదు కదా!

ఈ పరమాద్వైతాన్ని శంకర భగవత్పాదులు వివేకచూడామణిలో ఇలా ప్రకటించారు :-

"యదిదం సకలం విశ్వం నానారూపం ప్రతీత మజ్ఞానాత్
తత్సర్వం బ్రహ్మైవ ప్రత్యస్తా శేషభావనా దోషమ్ ॥"
(వి. చూ. 229)

అంటే, ఈ సర్వజగత్తూ ఇలా నామరూపాలతో అనేకంగా అజ్ఞానంవల్ల గోచరిస్తున్నదే కాని, అవన్నీ మిథ్యాస్వరూపాలనే జ్ఞానం కలిగిన వెంటనే, అవేవీ ఇక స్ఫురించక, ఉన్నదంతా అద్వయానంద బ్రహ్మము మాత్రమేనని అనుభవం కలుగుతుంది.

అయితే, ఈ ద్వైతభావం మనకి ఎలా సంక్రమించింది ? దీనిని పోగొట్టుకోడానికి తరుణోపాయం ఉన్నదా ? ఏ విధంగా అద్వైతాను భూతి కలుగుతుంది ? ఆ అద్వైత మకరందాన్ని ఎలా ఆస్వాదించ గలం ? పైన చెప్పబడిన ఉపమానాలను కూలంకషంగా పరిశీలిస్తే, మనకి ద్వైతభావం ఎలా సంప్రాప్తమైందో, దానిని ఏ విధంగా ఒదుల్చు కోగలమో సులువుగానే తెలుసుకోవచ్చు.

బంగారంతో గాజులు, కడియాలు, గొలుసులు, ఉంగరాలు మొద లైన అనేక రకాల ఆభరణాలు, వివిధ నామరూపాలతో చేయబడు తున్నాయి. స్వరూపం చేత అవన్నీ బంగారమేకాని వేరుకాదు. అజ్ఞానం వల్ల ఆ వస్తువులయందు భేదబుద్ధి కలిగి, వాటిని వివిధ నామాలతో పిలుస్తున్నారు. బంగారం కంటె గాజులు, కడియాలు, గొలుసులు, ఉంగరాలూ వేరుకాదు కదా ? ఆ వస్తువులు చేయకముందు అవి బంగా రం, వాటిని కరిగించిన పిమ్మటనూ అవి బంగారమే. ఇక మధ్యకాలంలో, అంటే వాటి ఆభరణ రూపాలలో మాత్రం, అవి బంగారం కాక ఏమౌ తాయి ? ఇలాగే అనేక ఉపమానాలు వేదాంత శాస్త్రాల్లో చెప్పబడ్డాయి.

మట్టితో తయారు కాబడ్డ కుండలు, మూకుళ్ళు, కూజాలు, ప్రమిదెలు మొదలైన మృణ్మయ జాతమంతా, వేరువేరు నామాలతో పలుకబడు తున్నా, అవన్నీ ఎప్పుడూ మట్టేకాని, మట్టికంటె వేరుకాదు. సముద్రం లోంచి బయలుదేరిన కెరటాలు సముద్రంకంటె వేరెలా అవుతాయి? అలాగే, సర్వాంతర్యామియై, ఏకైక స్వరూపుడైన భగవంతుని యందు, నామరూపాత్మకమైన ప్రపంచం ఉద్భవించింది. ఈ జగత్సృష్టి, తన సృష్టికి పూర్వం లేనిదై, కొంతకాలం ఉండి, మళ్ళీ భగవంతులయందే తిరిగి లయిస్తూంది. ఆద్యంతాలలో లేనిదై, మధ్యకాలంలో, అంటే సృష్టికాలంలో, స్వప్నతుల్యమై భాసించే సమస్త నామరూప ప్రపంచమూ, భగవంతుని కంటె అన్యమైనది కాదని, పై దృష్టాంతాలవల్ల సులువుగా గ్రహించుకోవచ్చు.

"ఏకమేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ", "బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్య", "మాయామాత్ర మిదం ద్వైతమద్వైతం పరమార్థతః"- ఇలాంటి మహావాక్యాలెన్నో వేదాంత శాస్త్రాలలో చెప్పబడి, అద్వైత మహత్తర తత్త్వాన్ని ప్రకటిస్తున్నాయి. ద్వైత భూయిష్టమిధ్యా భ్రాంతిని పోగొట్టు కొందని మానవుల్ని హెచ్చరిస్తూ, సర్వమూ బ్రహ్మస్వరూపమేననీ, బ్రహ్మేతరమేదీ లేనేలేదనీ, శంకర భగవత్పాదులు చమత్కారంగా ఈ శ్లోకంలో ఇలా చెబుతారు :

సద్బ్రహ్మకార్యం సకలం సదేవ
సన్మాత్ర మేతన్న తతోన్యదస్తి
అస్తీతి యోవక్తిన తస్యమోహో
వినిర్గతో నిద్రితవత్ప్ర జల్పః ॥ (వి. చూ. 232)

అంటే, ఈ సర్వజగత్తూ సద్రూపమైన బ్రహ్మంలోంచి ఉద్భవిస్తూన్న బ్రహ్మస్వరూపమే కాని బ్రహ్మేతరం కాదు. అజ్ఞానంలో ఉండటంవల్ల,

అదంతా బ్రహ్మం కంటె వేరైనదని ఎవరైనా అంటే, ఆ మాటలు నిద్రలో నున్నవాని పలవరింతలలాంటి వౌతాయి.

ద్వైతమంతా బాహ్యం. అది వట్టి మానసిక సృష్టి. అంటే మనస్సులోంచి ఇంద్రియాల ద్వారా వెలువడే మిథ్యాస్వరూపం. సర్వ దుఃఖాలకీ అనర్థాలకీ మూలం. అద్వైతం అంతరాంతరం. హృదయ కుహరంలో దాగి ఉండే సత్యస్వరూపం. ఇంద్రియాలకీ, మనస్సుకీ, అహంకారానికీ కూడా అందని అతీతమైన చైతన్యానుభవం.

అసలీ మనస్సనబడేది ఎక్కడుంది? మనలో సతతమూ జని స్తూండే సంకల్ప వికల్పాల స్రవంతికే మనస్సనే నామకరణం చేశారు. ఎప్పుడైతే మన సహజ ప్రశాంత గంభీరమైన అద్వైతానంద స్థితిలో చ్యుతి ఏర్పడుతుందో, అప్పుడు అహంకారోత్పత్తియై, అనేక ద్వైత తరంగాలు పైకి లేస్తాయి. శరీరం, ప్రపంచం, పంచభూతాలు మొదలైన ద్వైత దృశ్య మిథ్యాకృతాలు యదార్థాలుగా గోచరిస్తాయి. ఎప్పుడైతే శరీరంతో తాదాత్మ్యం వల్ల, దేహాత్మభావం కలుగుతుందో, అప్పుడు ఇతర శరీరాదులతో నిండిన ద్వైతమయ జగత్తంతా ఉన్నట్లు గోచరి స్తుంది. ద్వైతమంతా దుఃఖభూయిష్టమే. మన సహజ స్వరూపమైన అద్వైత మహదానంద సామ్రాజ్యంలోంచి, మిథ్యాస్వరూపమైన ద్వైతా రణ్యంలో ప్రవేశించడమే మహాదుఃఖం, అలా ప్రవేశించి, సతతమూ, మిథ్యాస్వరూపాలైన బాహ్య విషయాల ద్వారా ఆ ఆనందాన్ని పొందు దామనే అజ్ఞానపు ఆకాంక్షతో, బుద్ధిహీనత్వం కలిగి, రాగద్వేషాదులతో మనుగడ సాగించడమే జీవత్వం. అంతర్యంలోని తన సహజ స్వరూప అద్వైత అఖండానంద ఘనిని వదలి, బహిర్ముఖుడై, మిథ్యాస్వరూపా లైన విషయాలని గురించే సతతము చింతిస్తూండే మనోమయుడై, అలా ద్వైతంలో చిక్కుతున్నవానినే జీవుడంటారు. కించిజ్ఞత్వంతో రాగ ద్వేషాదులకు అధీనుడై, జ్ఞానవిహీనుడై మనుగడ సాగించేవాడే జీవుడు.

ఈ ద్వైతభావ సంకటం ఏ విధంగా వదిలిపోతుంది? అద్వైతమకరందం తిరిగి ఎలా సంప్రాప్తిస్తుంది?

వివేక వైరాగ్యాలవల్ల, నిరంతర నిజస్వరూప ధ్యానానుష్ఠానం వల్ల, అజ్ఞానం నశించి, ద్వైతమంతా మిథ్యాస్వరూపమనే అద్వైత జ్ఞానం కలుగుతుంది. ద్వైతభూయిష్టమైన ప్రపంచం యొక్క మిథ్యాస్వరూపాన్ని ఎరగడమే అసలైన ఆధ్యాత్మికం. గోచరించే ద్వైతమయ జగత్తంతా స్వప్నంలాంటి మిథ్యాస్వరూపమని నమ్మకం కుదిరినవాడే యదార్థమైన ఆధ్యాత్మికుడు. అసలైన వివేకవంతుడు. అలాంటి మహనీయుడు ఈ మిథ్యాప్రపంచంలోని లౌకిక కార్యకలాపాల్లో తలదూర్చడానికి ఎంతమాత్రం ఇష్టపడడు. మిథ్యాస్వరూపాలైన ప్రాపంచిక విషయాల జోలికి పోనివాడే ప్రపంచం యొక్క మిథ్యత్వాన్ని నమ్మినవాడౌతాడు. మిథ్యాస్వరూపమంటే యదార్థంగా లేనటువంటి దాన్ని ఉన్నట్లు తోపింపచేసే అపోహ. ఈ అపోహనే మిథ్యాజ్ఞాన మంటారు. మిథ్యాజ్ఞానమంతా మనోసృష్టి. మనస్సంటే సంకల్ప వికల్పాలు. వీటివల్లే ద్వైతదృశ్యమానమైన మిథ్యాప్రాపంచిక ప్రవృత్తి కలగడం. ఈ అసత్యపు ప్రవృత్తిని నిరోధిస్తేనే, పరమాద్వైత శుద్ధచైతన్యం, ప్రశాంతతతో, నిత్యానందంగా, దానంతట అదే మన సహజ స్వరూపమై భాసిస్తుంది. అది అవధులులేని అనంతమై ఎప్పుడూ ఉన్నదే. నిత్యసత్యాత్మచైతన్యస్వరూపం. ఈ యదార్థ గ్రాహ్యమే అసలైన ఆధ్యాత్మికం. ఈ గ్రాహ్యమే ఎరుక (Self-Consciousness) అనబడుతుంది. ఇది అన్ని విషయాలకీ, విచారాలకీ స్వస్తి చెబుతుంది. ప్రాపంచిక మిథ్యాజ్ఞానం నుంచి, అంటే తెలియబడే ద్వైతజాతాలన్నింటి నుంచీ, విముక్తి కలిగినప్పుడే, ఈ పరమార్థ స్థితి ప్రాప్తిస్తుంది. ఇదే మన సర్వవేదాంత సిద్ధాంతసారమైన అద్వైత మకరందం.

చైతన్య మహా వైభవం

మానవుని సంసార జీవితం ఉప్పొంగే వరదలో ప్రవహించి పోతూండే నది లాంటిదని, తత్త్వవేత్తలు వర్ణిస్తూంటారు. అనేక సంఘటనలతో, ఒడుదుడుకులతో, ఆందోళనలతో, భయదుఃఖాలతో సాగిపోతూండే ఈ జీవిత మహాప్రవాహంలో, పాత విషయాల పరిణామాలు. క్రొత్త విషయాల సుఖ దుఃఖానుభవాలు. రాగద్వేషాదులతో నిత్యం తటస్థ పడుతూంటాయి. అన్ని క్లేశాలకీ, దుఃఖాలకీ మూలకారణం; ఇష్టమైనది దొరక్కపోవడం. అయిష్టమైనది సంప్రాప్తించడం. ఇలా అనుభవిస్తున్న వాటిలో యదార్థమైన దుఃఖాలు, క్లేశాలు బహు తక్కువగానే ఉంటూ, మిగతావన్నీ వాస్తవానికి దూరాలైన ఊహాప్రపంచానికి చెంది నవేనని అనుభవం వల్ల తెలుస్తూనే ఉంటుంది. శరీరేంద్రియాలతో కూడిన ఈ జీవితం ఇలా నిత్యం జాగ్రత్ స్వప్నావస్థల్లో అనుభవింపబడుతూంటుంది. సుషుప్తావస్థ అనబడే గాఢనిద్రలో ఈ జీవితానుభవాలేవీ లేనివారై, కొంచెంసేపు ప్రశాంతంగా విశ్రమిస్తారు.

ఈ సుఖ దుఃఖాలు, బాధలు, భయాలు, నిజంగా మనిషికి స్వభావికమైన అనుభవాలా? లేక తన స్వభావానికి అన్యమైన అధ్యాసవల్ల ఇవి కలుగుతున్నాయా ? అనేది ముఖ్యాంశం. ఈ కీలకమైన విషయాన్ని వేదాంత శాస్త్రాలు ఎంతో విపులంగా, విస్పష్టంగా, సందేహరహితంగా విశదపరుస్తున్నాయి. శంకర భగవత్పాదులు ఉపదేశ సాహస్రిలో శిష్యునకి విషయాన్ని బోధిస్తూ, జాగ్రత్ స్వప్నావస్థలలో తనచే అనుభవింపబడుతున్న సుఖదుఃఖ రాగద్వేషాదులతో కూడిన విషయాలన్నింటికీ కారణం అవిద్య అనీ, యదార్థంగా ఆ అవస్థలలోని సుఖదుఃఖాల అనుభవాలు మానవుని నిజ స్వభావానికి చెందినవి ఎంత మాత్రం కాదని వివ

రిస్తారు. అవిద్య అంటే ముఖ్యంగా దేహమే నేను అనుకునే అసత్యమైన భ్రాంతి భావం. జాగ్రదావస్థలో గోచరించే శరీరం, బాహ్యప్రవృత్తి, ప్రపంచం అన్నీ మానసిక సృష్టియేగాని యదార్థంగా అవేవీ లేవివేననీ, అవన్నీ స్వప్నంలాంటివేననీ శంకర భగవత్పాదులు వ్యక్తపరిచారు. అలాంటి వాటిని యదార్థాలుగా భావించడమే అవిద్య. ఈ అవిద్యవల్లే జనన, జరా, మరణ రూప సంసారమనే అసత్యమైన అనుభవ ప్రవృత్తి కలగడం. ఈ అవిద్యను పోగొట్టుకుంటే, సంసారపరమైన సుఖ దుఃఖాదులేవీ అనుభవించబడవనీ, వాటి యదార్థ జ్ఞానం కలగడంవల్ల, అవన్నీ వట్టి భ్రాంతి భావాలుగా అవగాహన అవుతుందని వేదాంత శాస్త్రాలు వ్యక్తపరుస్తున్నాయి.

ఏది అవిద్యయో, దాని ఆశ్రయమేదో, ఏ విద్యా మహిమవల్ల, స్వస్వరూప జ్ఞానం ఉదయించి, దుఃఖరాహిత్యం కలుగుతుందో, విద్యావిద్యల స్వభావాలేవో వాటిని శంకర భగవత్పాదుల ఉపదేశ సాహస్రిలో ఎంత విశిష్టంగా వివరించారో గమనార్హం :-

> "త్వం పరమాత్మానం సన్తమ్ అసంసారిణం సంసార్యహమస్మీతి విపరీతం ప్రతిపద్యసే; అకర్తారం సన్తం కర్తేతి; అభోక్తారం సన్తం భోక్తేతి; విద్యమానం చావిద్య మానమితి, ఇయమవిద్యా" (ఉ॥ సా॥)

అంటే, దేనివల్ల స్వయంగా తాను పరమాత్మ అయి వుండి, పరిచ్ఛిన్నుడననీ, అసంసారి ఆయి వుండి సంసారిననీ, అకర్త అయి వుండి కర్తననీ, అభోక్త అయి వుండి భోక్తననీ, ముక్తుడై వుండి జీవుడనని భ్రమపడి పోతున్నాడో అదే అవిద్య. ఈ అవిద్య తన యదార్థ సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని కప్పిపుచ్చి, తనని అన్యునిగా తోపిస్తూ తన స్వరూపాన్నే ఆవరించి ఉంది.

ఒక వస్తువును మరియొక వస్తువని భ్రమించిపోవడమే అవిద్య. ఈ అవిద్య వల్లనే నిరాకార, నిర్గుణ, నిర్మల, చైతన్య స్వభావుడైన తనయందు అహంకారం ఆవిర్భవించడం, శరీరేంద్రియ ప్రపంచాదుల ఆరోపణ కలగడం, జరుగుచున్నది. దేహమే తాననుకొనుచు, బుద్ధీంద్రియ మనోవ్యాపారాదులన్నీ తనవేనని భావిస్తూ, మనుగడ సాగించే జీవుణ్ణి అవిద్యామయుడంటారు. అంటే, తన నిజస్వరూపం యేదో ఎరుగని అంధుడని అనడం. ఈ అహంకారం, అంధత్వం తనకి స్వాభావికమైనవి ఎంతమాత్రం కాదని, ఇవి కేవలం భ్రమ కల్పితాలేనని మన వేదాంత శాస్త్రాలు విపులంగా విశదపరుస్తున్నాయి.

గోచరించే శరీర ప్రపంచాదులన్నీ అసద్రూపాలే. ఉన్నదంతా మహత్తరమై ప్రకాశించే బ్రహ్మస్వరూప చైతన్య మొక్కటే. ఇదే పరమోత్కృష్టమైన అద్వైత సిద్ధాంతసారం. అనంతము, నిశ్చలము, నిర్వికారము అయిన ఆ పరబ్రహ్మ స్వరూపాన్ని నిస్తరంగ సముద్రంతో పోలుస్తారు. అలా వర్ణింపబడే ఆ పరబ్రహ్మ సాగరంలో ఒక బుడగలా అహంకారమనే మిథ్యాభాసం స్ఫురిస్తుంది. దానివల్లనే శరీర ప్రపంచాదుల భ్రమ సంభవిస్తున్నది. ఈ భ్రమనే మనోకల్పితమని, మానసిక రచన అని శాస్త్రీకులంటారు. ఇలా అహంకారం వల్ల పరిమితత్వ భావంతో జీవభ్రాంతి కలిగిన మనిషి ఇచ్ఛాద్వేషాలనే ద్వంద్వాలలో చిక్కుకోవడం సంభవిస్తున్నది.

యోగవాశిష్టంలో శ్రీరామచంద్రునకు వశిష్ఠ మహర్షి తత్వజ్ఞానాన్ని గురించి బోధిస్తూ, జీవుడై భాసిస్తూన్న ఈ పరిమితత్వపు చైతన్యాన్ని ఇలా వివరించారు :

ప్రాక్తనం గుణసంభారం మమేతి బహుమన్యతే
యత్తుచిత్తవ తత్త్వజ్ఞం దుఃఖితం జీవ ఉచ్యతే ॥ (112-113)

అంటే, అనాదినుంచీ కలిగిన అధ్యాసవల్ల దేహేంద్రియాది సమస్త విషయ జాతాలూ తనవేనని అభిమానం కలిగినదై, యథార్థమైన తత్త్వ జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల దుఃఖపరమైనదై వున్న చిత్తమేది కలదో అదే జీవుడని చెప్పబడుచున్నది.

చిత్తం, శరీరం, ప్రపంచాదులు ఇవేవీ యదార్థంగా లేనివే. ఉన్నదంతా మహత్తరమై ప్రకాశిస్తూన్న ఒక్క బ్రహ్మం (పరమాత్మ) మాత్రమే. అది సర్వగతమై, అంతటా నిండి వున్న సత్యస్వరూపం. ఇంద్రియాలకి గోచరించే శరీర ప్రపంచాదులన్నీ అసద్రూపాలు. ఇవన్నీ ఎలా గోచరిస్తూ యదార్థాలుగా మనిషిని ఏ విధంగా భ్రమింపజేస్తున్నాయో, ఆధ్యాత్మికంగా అవగాహన చేసుకోవడమే మనుష్యులమై పుట్టినందుకు మనయొక్క ఉత్కృష్ట కర్తవ్యం. ఇలా తెలుసుకునేందుకు ప్రాణాయామం, తత్త్వజ్ఞానం, మనోనిగ్రహం, అసంసక్తి మొదలైన సాధనాలవి వేదాంతశాస్త్రాలు వివరించాయి. వీటివల్లే ఆ మహత్తర తత్త్వం ప్రకటితమై మన నిజస్వరూపంగా భాసిస్తుంది. ఇవన్నీ ఏకాంతంగా అంతర్గతంగా ఎవరికి వారు చేసుకోవలసిన సాధనలు. ఈ సాధనల వల్ల అంతర్దృష్టి స్థిరపడి స్వస్వరూప జ్ఞానం కలుగుతుంది. దుఃఖప్రదమైన దృశ్యజాతమంతా అంతరించి పోతుంది. దుఃఖరహిత నిరతిశయానందమైన ఆత్మ మాత్రమే శేషించినదై మన నిజస్వరూపంగా భాసిస్తుంది. అదెప్పుడూ సద్రూపమే. సర్వత్రా వెలిగిపోతూ ఉంటూన్నదే. దానికి రాకపోకలనేవి ఎక్కడ? ఎల్లప్పుడూ, అంతటా ఉండేదంతా ఆత్మస్వరూప మొక్కటే. దానికంటె అన్యంగా, ఎప్పుడూ, ఎక్కడా ఏదీ లేనేలేదు. అలాంటి సర్వస్వభావ స్థితి కలిగిన ఆత్మానుభవమే మన యదార్థ స్వరూపం. ఆ చైతన్యమే మనలో నేను నేనని భాసిస్తూ, సర్వానికీ విలక్షణమై, కేవలం సాక్షి మాత్రంగా భాసించే మన నిజ స్వరూపం.

పరిశుద్ధ చైతన్య స్వరూపమైన ఈ బ్రహ్మ స్వరూపం ముండకో పనిషత్తులో ఇలా వివరించబడింది :

బ్రహ్మైవేద మమృతం పురస్తాద్ బ్రహ్మ
పశ్చాద్ బ్రహ్మ దక్షిణ తశ్చోత్తరేణ
అధశ్చోర్ధ్వం చ ప్రసృతం
బ్రహ్మైవేదం విశ్వమిదం వరిష్ఠం ॥

ఉన్నదంతా, అంతటా ఎల్లప్పుడూ ఉంటున్న అమరత్వమైన బ్రహ్మ స్వరూపమే. తూర్పు, పశ్చిమాలంతా, ఉత్తర, దక్షిణాలంతా సర్వకాలాల్లో బ్రహ్మమే సర్వవ్యాప్తమై ఉజ్జ్వలంగా ప్రకాశిస్తూ ఉన్నది. యదార్థంగా ఈ జగత్తంతా సర్వోత్కృష్టమైన ఆ బ్రహ్మ స్వరూపమే.

మన యదార్థ స్వరూపమైన ఈ బ్రహ్మ స్వరూపస్థితి మనకు ఎలా సంప్రాప్తమౌతుంది ? ఇది ప్రయత్న సాధ్యం కాకపోవడం వల్ల, దీనికోసం ప్రయత్నించడమనేది సంభవం కాదని శంకర భగవత్పాదులు విశదపరిచారు. ఎందుచేతనంటే మనమే ఆ చైతన్యానందమైన బ్రహ్మ స్వరూపులమైనందున ఇక మనం ప్రయత్నించడానికి ఆ బ్రహ్మస్వరూపం వేరే ఎక్కడుంటుంది ? నాచుతో కప్పబడి వున్న చెరువులోని నీటిని కోరేవాడు ఆ నాచును తొలగిస్తే, స్వచ్ఛమైన మంచినీళ్లు ప్రాప్తిస్తాయి. అలాగే ఇంద్రియాలకు గోచరించే అవిద్యా పరికల్పితమైన నామరూపాలన్నింటినీ మిథ్యాస్వరూపాలని ఉపేక్షిస్తే, తానే స్వతఃస్సిద్ధమైన బ్రహ్మ స్వరూపుడుగా భాసిస్తూంటాడు. అప్పుడు చిత్తం విషయ రాహిత్యాన్ని పొంది, చైతన్య స్వరూపమైన మహదానంద సముద్రంతో ఏకమౌతుంది. ఇక సంసార భయదుఃఖాలేవీ దరికిరావు. వాటినుండి విముక్తి కలిగి, ఎప్పుడూ ఆ చైతన్య మహావైభవంలోనే స్థిరత్వం పొందుతాడు. ఇలాంటి మహాపురుషుణ్ణి గురించి వివరిస్తూ ముండకోపనిషత్తులో ఇలా చెప్పబడింది :

యదా పశ్యః పశ్యతే రుక్మవర్ణం
కర్తార మీశం పురుషం బ్రహ్మయోనిం
తదా విద్వాన్ పుణ్యపాపే విధూయ
నిరంజనః పరమం సామ్యము పైతి ॥

అంటే, స్వయంజ్యోతి స్వరూపమై బ్రహ్మకంటె కూడా ఆదియై, సర్వ జగత్తుకూ ఆధారమై ఈశ్వరుడైన ఆ పరమాత్మను ఎవరు సాక్షాత్కరించుకుంటారో, అలాంటి విద్వరీషులైన మహనీయులు, పుణ్యపాపాలకు అతీతులై నిరంజనము, మహావైభవోపేతము, సర్వోత్కృష్టము అయిన ఏకత్వాన్ని పొందుతారు. సమస్తమూ తామే అయి భాసిస్తారు. స్వప్నసమానమైన ద్వైత భావమంతా సమసిపోయి, అద్వైత చైతన్య మహానంద వైభవంతో విలసిల్లుతారు.

అజ్ఞానాన్ని నశింపజేసే ఈ పరతత్వాన్ని యోగవాశిష్టంలో శుక్రాచార్యుడు బలిచక్రవర్తికి సూక్ష్మంగా ఇలా బోధిస్తాడు :

చిదిహాస్తి హి చిన్మాత్రమిదం చిన్మయమేవ చ
చిత్త్వం చిదహమేతే చ లోకాశ్చిదితి సంగ్రహః ॥

ప్రపంచమంతా చైతన్యమే. చైతన్యమయమైన ఈ జగత్తంతా కేవలం చైతన్యం మాత్రమే. ఇదంతా చైతన్యమే అయి వుంది. నీవూ నేనూ చైతన్య స్వరూపులమే. చిద్రూపులం. ఈ భువన భాండారములన్నీ చిద్రూపములే. సమస్త ప్రబోధాల యొక్క సారాంశం ఇదే.

చిచ్చేత్య కలనా బన్ధస్తన్ముక్తిర్ముక్తి రుచ్యతే
చిద చేత్యాఖిలాత్మేతి సర్వసిద్ధాంత సంగ్రహః ॥

చైతన్యము యొక్క భ్రాంతిజనితమైన విషయ కల్పనయే బంధము. ఆ భ్రాంతి కల్పనా రాహిత్యమే మోక్షము. విషయరహితమైన చైతన్యమే పరమాత్మ. సమస్త వేదాంత సిద్ధాంతసార సంగ్రహం ఇదే.

జ్ఞానాభ్యాసం

అందరికీ ఆత్మ సుపరిచితమైనదే. ఆత్మ మనకు తెలియని క్షణము లేదు. ప్రతి వ్యక్తి సతతమూ ఆత్మాను సంధానుడే అయి వున్నాడు. ఆత్మ నిత్యసత్యమైన మన సహజ స్వరూపమే. తాను ఆత్మ స్వరూపుడే అయి వుండగా, ఆత్మను పొందడమనే ప్రసక్తి ఎలా ఉత్పన్న మౌతుంది? భగవంతుడెవరో సాక్షాత్కరించుకోవలసిన వాడని అపోహపడుతూంటారు- భగవంతు డొకడూ, భగవంతుని పొందేవాడు మరొకడూ అనుకుంటూ. అనాత్మలైన అహంకార, శరీర, ప్రపంచాదుల యొక్క మిధ్యత్వాన్ని విచారణ ద్వారా శోధించి, వాటిని విసర్జించడమే ఆత్మానుభవానికి సరియైన సాధన- అదే జ్ఞానాభ్యాసం - ఆత్మవిద్య.

జ్ఞానాభ్యాసమనే ఆత్మ విద్య అత్యంత సులభమైనది. సాధన సాధ్యమైనది. ఈ విషయం విద్యాబుద్ధులు కలిగిన వారంతా దృఢమైన విశ్వాసంతో గ్రహించుకోవాలి. అది సులువుగా సాధన సాధ్యమైనది కాదనీ, అత్యంత కష్టతరమైనదనీ, వివేకహీనులైన నకిలీ స్వాములు, తుహనా గురువులు, ప్రచారాలు చేస్తూంటారు. స్వార్థపరత్వంతో అమా యక ప్రజలలో దానిని గురించి అపోహలు, అనాదరణా కలిగేలా చేస్తూంటారు. వీటి పరిణామం వల్లనే, ఆత్మ జ్ఞానానికి విలక్షణమైన అనే కానేక బాహ్యభౌతిక కార్యక్రమాలు ఆధ్యాత్మిక సాధనలుగా, భగవత్ కార్యక్రమాలుగా అమలులోకి వచ్చాయి. వాటివల్ల అసలైన ఆధ్యాత్మి కానికీ, అభౌతికమైన భగవత్తత్వానికీ ప్రజలు దూరమై పోయారు. వారి లోని మూఢత్వం నానాటికీ పెరిగిపోతున్నది.

తాని శరీరాన్ని కాననీ, తాను యదార్థంగా ఆత్మ స్వరూపుడననీ దృఢమైన విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకొనడమే జ్ఞానాభ్యాసం. శరీరం

తాను అనుకొనుచూ భాసించే అహమిక వట్టి కృత్రిమమైన భ్రాంతి భావ మని విచారణవల్ల సులువుగా గ్రహించుకోవచ్చు. జాగ్రదావస్థలో భాసి స్తూన్న శరీరం, బాహ్యప్రవృత్తి, ప్రపంచం- ఇవన్నీ మానసిక సృష్టియే నని నిరంతర ఆధ్యాత్మిక విచారణ వల్ల తప్పక అవగాహన అవుతుంది. యదార్థంగా అవేవీ లేనివేనని విదితమౌతుంది. అవన్నీ స్వప్నగోచరా ల్లాంటివేనని కనువిప్పవుతుంది. జాగ్రదావస్థ అనబడే ఈ అసత్యాల వలయాన్ని- అంటే, ఈ మానసిక కల్పనను- విచారణ ద్వారా నిర్ధారణ చేసుకోవడమే సర్వోత్కృష్టమైన జ్ఞానాభ్యాస సాధన.

జాగ్రదావస్థలో - అహంకార ప్రాదుర్భావం వల్ల - మనస్సు దేహాన్ని కల్పిస్తుంది. అలా కల్పించబడిన శరీరంతో తాదాత్మ్యం కలిగి - "నేనీ దేహాన్ని" అనుకునే- దేహాత్మ భ్రమ కలగడం, శరీరం తనవి అంటిపెట్టుకుని వున్న శరీరధారునిలా విశ్వసించడం జరుగుతుంది. ఇలా దేహాత్మ భావం కలగడంతో, దేహానికి సంబంధించిన జరామరణాలు, క్షుత్పిపాసలు, శోకమోహాలు ఇత్యాదులన్నీ తనవే (ఆత్మవే) ననే దట్ట మైన అజ్ఞానాంధకారం ఆవహిస్తుంది. తనను దేహస్వరూపునిగా భావించు కుంటాడు. ఆత్మకు భిన్నమైన వానినిగా భ్రమించిపోతాడు. ఇదంతా వట్టి మనోమయ కల్పనయేగాని యదార్థం కాదని, వేదాంత శాస్త్రాలు విస్పష్టంగా విశదపరుస్తున్నాయి. యదార్థ విచారణవల్ల శరీర ప్రపంచాదు లన్నీ ఆత్మయందు కల్పింపబడిన మిధ్యాస్వరూపాలు తప్ప వాస్తవాలు కావని స్పష్టంగా గ్రాహ్యమౌతుంది.

శరీరానికి స్వతంత్రమైన సత్తాస్ఫూర్తులు ఎలా ఉండగలవు? అది వట్టి జడపదార్థ నిర్మాణం. అవయవాల సముదాయం. తానీ దేహాన్నని శరీరానికి తెలియదు కదా! ప్రపంచంలో గోచరించే ఏ పదార్థం కూడా తానా పదార్థాన్నని తెలుసుకోగలదా? శరీరం కూడా అలాంటిదే. వీటి నన్నింటినీ తెలుసుకునేది అహమిక - అహంకారం. అది ఆత్మకే చెంది

నది కాదు. శరీరానికీ సంబంధించినది కాదు. అది ఒక కృత్రిమమైన "నేను" అనుకునే భ్రాంతి భావం. దానినే అహంకరణ అంటారు. మనకి కలిగే జాగ్రదావస్థలో ఈ అహంకరణ ఉద్భవించి తనని దేహానికి పరిమితం చేసుకుంటుంది. దేహాత్మభావం పొడసూపడంతో- మనస్సు, ఇంద్రియాలు, ప్రపంచం గోచరిస్తాయి. వాటికి సంబంధించిన భ్రాంతి భావాలలో చిక్కుకుంటాము. మన సహజ స్వభావ శుద్ధ చైతన్యమైన ఆత్మ మరుగై పోతుంది.

అహంకారోత్పత్తి వల్లనే మానసిక సృష్టి జరుగుతోందని విచారణ ద్వారా సులువుగా గ్రహించుకోవచ్చు. అహంకార మన్నా, జీవత్వ మన్నా ఒక్కటే. జీవుడే అహంకారి. బుద్ధి ప్రమాదంవల్ల ఆత్మ స్వరూపమే ఉపాధిని కల్పించుకుని, జీవునిగా భాసిస్తున్నదని శంకర భగవత్పాదులు వివేక చూడామణిలో ఇలా విశదపరిచారు:

స్వాస్యద్రష్టుర్ని ర్గుణస్యా క్రియస్య
ప్రత్యగ్బోధానన్ద రూపస్య బుద్ధేః।
భ్రాన్త్యా ప్రాప్తో జీవభావో నసత్యో
మోహాపాయే నాస్త్యవస్తు స్వభావాత్ ॥ (వి.చూ. 198)

అంటే- సర్వసాక్షీ, స్వయం ప్రకాశము, నిర్గుణము, నిష్క్రియము, ప్రత్యద్బోధానంద స్వరూపము, అయిన ఆత్మ, బుద్ధి ప్రమాదం (Intellectual Perversion) వల్ల అన్ని జీవభావములతో, వికారాదులతో జీవునిగా భ్రమిస్తున్నది గాని, అది యదార్థం కాదు. ఈ బుద్ధిప్రమాదం పోగొట్టుకున్న వెంటనే, జీవభ్రాంతి తొలగిపోతుంది.

ఆత్మతత్వ విచారమే జ్ఞానాభ్యాసం. ఈ తత్వవిచారం వల్ల - నానాత్వ బేధాలతో గోచరించే- ప్రపంచ భ్రాంతి నమసిపోతుంది. బాహ్య ప్రవృత్తి అంతా ప్రక్కకు నెట్టివేయబడుతుంది. తన నిజస్వభావమైన

శుద్ధచైతన్యం (ఆత్మ) ప్రకటితమౌతుంది. దానిని స్థిరపరచుకుంటే- ఇక మనస్సు తల ఎత్తదు. జగత్తు గోచరించదు. అవిద్యా విలయమైన మిథ్యాస్వరూపమంతా అంతరించడం, ఏకైక ఆత్మానుభూతిలో తన్మయత్వం పొందడం సంప్రాప్తిస్తుంది. ఆత్మానుభవం అఖండానంద విలయం. ఆనందమే ఆత్మ. అది వర్ణనాతీతం. ఆత్మకు శరీర ప్రపంచాదులైన అనాత్మ పదార్థాల మీద "నేను, నాది" అనే అధ్యాస తొలగిపోతేనే అది సంప్రాప్తిస్తుంది.

రక్తం, మాంసం, అస్థి (ఎముకలు) మొదలైన జడపదార్థ సమూహమైన ఈ శరీరమనే అస్థిపంజరాన్ని "నేను" కాననీ, దానికంటె వేరై చేతన స్వభావుడినైన నేను ఎవరినని స్వయంగా చిత్తశుద్ధితో విచారణ కొనసాగించాలి. కాలి బొటనవ్రేలి నుంచి శిరస్సు వరకూ ఈ శరీరంలోని ప్రతి భాగమునూ తరచి తరచి విచారిస్తే, "నేను" అనేది ఎక్కడా లభించదు. అలాంటప్పుడు ఈ "నేను" ఎవరు? నామరూపాలన్నీ శరీరానివి. ఈ "నేను" అనేది యదార్థంగా నామరూపాలు లేని చైతన్యమే. అది శరీరమందున్న మాంసము కాని, రక్తము కాని, ఎముకలు కాని, ప్రాణవాయువులు కాని కాదు. అవన్నీ జడపదార్థాలు. అనిత్యమై అంతమయేవి. జరామరణాద్యవస్థలన్నీ శరీరానికి చెందినవే. కనుక, శరీరం మనల్ని వదలుటకు ముందే, మనం దానిని వివేచనద్వారా వదలిపెట్టాలి; దేహాత్మభావాన్ని ఒదులుచుకోవాలి.

యదార్థంగా విచారిస్తే "నేను నేన"ని భాసించేది మనస్సు కాదు. చిత్తము కాదు. అహంకారమూ కాదు. అది దేనిచేతను అంటబడని కేవలము సాక్షిరూప ప్రకాశమైన శుద్ధాత్మ స్వరూపము. అదే మన నిజస్వరూపంగా నిరంతర విచారణ వల్ల నిర్ధారణ చేసుకోవలసిన జ్ఞానాభ్యాసం. అలా చేస్తే వివేకదృష్టి కలుగుతుంది. ప్రపంచమంతా దైవమై భాసిస్తుంది. దీనినే "దృష్టిం జ్ఞాన మయీం కృత్వా- పశ్యేత్ బ్రహ్మ

మయం జగత్'' అన్నారు. ఈ పరమాద్వైత సత్యానుభవమే సాధించవలసిన లక్ష్యం.

ఉన్నది ఆత్మస్వరూప మొక్కటే. వేరు వస్తువు లేదు. ''ఏకమేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ'' గోచరించే నానాత్వమంతా ఆత్మ యొక్క మిథ్యాభాసమే- ఆత్మకంటె అన్యమైనది కాదు. ఈ పరమాద్వైత సత్యాన్ని ''సర్వవేదాంత సిద్ధాంతసార సంగ్రహం''లో శంకర భగవత్పాదులు శిష్యుని కీ విధంగా వివరించారు :

యద్యద్దృష్టం భ్రాన్తిమత్యా స్వదృష్ట్యా
తత్తత్సమ్యగ్వస్తు దృష్ట్యా త్వమేవ
తత్తోఽనాన్య ద్వస్తుకించిత్తు లోకే
తస్మా ద్భీతిస్తే భవేదద్వ యస్య ॥

అంటే, స్వప్నావస్థలో గోచరించే అనేకానేక దృశ్యజాతములన్నీ- ఆ కలను కంటూన్న వానికంటె వేరెక్కడా లేవు కదా! అలాగే, ఇతర కాలంలో కూడా- అంటే జాగ్రదావస్థలో- కనబడే శరీర ప్రపంచాదులన్నీ వానివి తెలుసుకుంటూన్న ద్రష్టకంటె (ఆత్మకంటె) భిన్నమైనవి కావు. ఆత్మకంటె అన్యమైన వస్తువేదీ ఏ అవస్థలోనూ యదార్థంగా లేనేలేదు. కనుక, (శిష్యా) అద్వితీయ పరబ్రహ్మ స్వరూపుడవైన నీవు భయపడవలసిన దెంత మాత్రము లేదు.

గోచరించే దృశ్యాదులన్నీ స్వప్నతుల్యమైనవనీ, యదార్థంగా ఎప్పుడూ లేనివేననీ దృఢమైన నమ్మకం ఎప్పుడు కలుగుతుందో, అప్పుడు పూర్ణమైన శాంతి కలుగుతుంది. చిత్తము, దేహాది దృశ్యాకారాలను వదలి, నిర్మలత్వం పొందుతుంది. విషయరహిత పరమ పవిత్రమైన చైతన్యానుభవం కలుగుతుంది. తాను కేవలం ఆత్మచైతన్య మాత్రుడు. తనకు నాశనమెచట? మరణ మెచట? దేహాలు ఉద్భవిస్తున్నవి. మరణిస్తున్నవి. వాటిని అనుభవిస్తున్న చైతన్యం మాత్రం ఎప్పుడూ అక్షయమై అలా ఉండిపోయేదే. నిత్యసత్యాత్మ సర్వస్వరూపం.

సన్న్యాసం

కాషాయాంబరధారులై కనిపించే సన్న్యాస వేషధారులలో ఎక్కడో అరుదుగా అసలైన సన్న్యాసి ఒకరుంటే ఉండవచ్చు. అది కూడా సందేహాస్పదమే. సంకల్ప వికల్పరహితుడై, దేహాత్మభావ వివర్జితుడైన సన్న్యాస మహనీయుడు తారసిల్లడం అసంభవమే అనిపిస్తుంది.

తాను కాషాయాంబరధారుడై దండకమండలాలు ధరించిన సన్న్యాసిననీ, సన్న్యాసాశ్రమం స్వీకరించిన ఏ వ్యక్తి అనుకుంటూంటాడో, ఆతడు సన్న్యాసి ఎంతమాత్రం కాడని తనని తానే నిరూపించుకునేవాడు. తాను సన్న్యాసిననే తలంపు కలవాడు సన్న్యాసి ఎలా అవుతాడు? సన్న్యాసికి దేహాత్మభావం కాని, సంకల్ప వికల్పాలు కాని ఎలా ఉండగలవు? సంకల్ప వికల్ప విసర్జనమే సన్న్యాస పదార్థమని భగవాన్ రమణ మహర్షి ప్రబోధాలతో స్పష్టం చేశారు.

నిజమైన సన్న్యాసికి తన జీవచ్ఛరీరం మీద ఏంతమాత్రం అభిమానం ఉండదు. అవిద్యాకల్పిత మలమాంసాది పూర్ణమైన తన శరీరం మీద అభిమాన త్యాగం కలిగి వుండడమే నిజమైన సన్న్యాసము. చిత్రం భాసిస్తున్నా, యదార్థమైన సన్న్యాసి సంకల్ప, వికల్ప, రూపవృత్తులు కలిగి వుండదు.

నిజమైన సన్న్యాసి వాసనాత్రయ విముక్తుడు. దేహవాసన, లోకవాసన, శాస్త్రవాసన అనబడే వాసనాత్రయము వానికి లేశమైనా ఉండదు. ప్రపంచం యొక్క యదార్థ మిథ్యాస్వరూపం మీద దృఢమైన నమ్మకం కలిగిన సన్న్యాసికి, అలాంటి విషయవాసనలు ఉండటం సంభవించదు. దృశ్యవికారశూన్యుడై, ఎల్లప్పుడూ తన స్వస్వరూపమైన పరబ్రహ్మం

మీదే చిత్తాన్ని లయింపజేసి ఆనంద పరవశుడై ఉంటాడు. అలాంటి మహనీయుడు కాషాయాంబరాలు, దండ కమండలాలు ధరించినా, ధరించకపోయినా సన్యాసియే.

సన్యాసికి దేహాది దృశ్యపదార్థముల మీద ఎలాంటి ప్రీతి ఉండదు. అవన్నీ వట్టి మిథ్యాస్వరూపాలని నమ్మకం కలిగించుకుని, బాహ్య (ప్రాపంచిక) పదార్థముల భావనను త్యజించి వేయటమే అసలైన సన్యాసము. వాటియందు ప్రీతి గలిగి యున్నవాడు, కాషాయాంబరాలు దరించి, దండకమండలాలు చేపట్టిన మాత్రాన, సన్యాసి ఎలా కాగలడు? సన్యాసవేషధారుడు మాత్రమే అవుతాడు.

విషయరహిత నిర్వాసనాదృష్టి కలిగిన గృహస్థు, అసలైన సన్యాసి అని భగవాన్ రమణ మహర్షి అంటారు. భగవాన్ రమణ మహర్షి ప్రవచనాలలో సన్యాసాన్ని గురించి ఎంతో విచక్షణంగా వివరించబడింది.

వ్యక్తిత్వ వివర్జనమే సన్యాసము. వ్యక్తిత్వమంటే జీవత్వము, కించిజ్ఞత్వము. గృహస్థాశ్రమంలో వుంటున్నా ఆధ్యాత్మిక సాధనవల్ల విజ్ఞానం కలిగి, దేహాత్మభావం నశించి, తాను యదార్థంగా గృహస్థుని కానని, ఏ మహనీయుడు తెలుసుకుంటాడో ఆతడు సన్యాసియే. కాషాయాంబరాలు, దండకమండలాలు దాల్చి, దేశసంచారం చేస్తూ, భిక్షలూ పాదపూజలూ స్వీకరిస్తూ, తాను సన్యాసి ననుకొనేవాడు సన్యాసి ఎంత మాత్రం అవడు. తన సన్యాస భావనే దాని వైఫల్యానికి కారణమౌతుంది.

తత్వజ్ఞానం, వాసనాక్షయం, మనోనాశనం సన్యాసి యొక్క ఐశ్వర్యాలు. అసలైన సన్యాసి త్యాజ్య, గ్రాహ్య (రాగ, ద్వేష) దృష్టుల్ని వదలిపెట్టి, తత్సాక్షియై శేషించే ఆత్మలో ఎప్పుడూ స్థితి గలిగి ఉంటాడు.

సన్యాసాన్ని గురించి, సన్యాసి లక్షణాలను గూర్చి, వేదాంత శాస్త్రాలలో ఎలా వివరించబడిందో తెలుసుకోవలసిన విషయం. సర్వ వేదాంత సిద్ధాంతసార సంగ్రహంలో, శంకర భగవత్పాదులచే ఈవిధంగా చెప్పబడింది :

సన్న్యసేత్ స్సువిరక్తస్సన్ ఇహాఽముత్రార్థ తత్సుఖాత్ ।
అవిరక్తస్య సన్న్యాసో నిష్ఫలోఽ యాజ్యయాగవత్ ॥

అంటే, ముముక్షువైన సన్యాసి, అశాశ్వతమైన సమస్త ప్రపంచ విషయ సుఖాల మీదా విరక్తుడై, నిత్యనైమిత్తిక కర్మలు తప్ప, మిగతా కర్మల నన్నింటినీ త్యజించాలి. ప్రపంచ విషయాల మీద విరక్తిలేని వాని సన్యాసం, అర్హత లేనివాడు చేసిన యజ్ఞంలా నిష్ఫలమే అవుతుంది.

సన్న్యస్యతు యతిఃకుర్యాన్న పూర్వవిషయ స్మృతిమ్ ।
తాంతాం, తత్స్మరణే తస్య జుగుప్సా జాయతే యతః ॥

అంటే, సన్యాసము స్వీకరించిన యతీశ్వరులు వారి పూర్వాశ్రమములోని విషయాలను, బంధు జనులను, ఎంతమాత్రం చింతించకూడదు, స్మరించ కూడదు. అలా చేసేవారు సన్యాసమునకు అర్హులు కారు. వారు చెడి పోయి లోకులచే నిందితులౌతారని శాస్త్రాలు తెలుపుతున్నాయి.

వేదాంత శాస్త్రాల్లో, కర్మలు చెయ్యడానికి ప్రేరేపించే ప్రవృత్తి మార్గము, కర్మలను త్యజించే నివృత్తి మార్గము చెప్పబడినాయి. ఈ రెండింటిలో సన్యాసి తప్పక సర్వకర్మలను పరిత్యజించి, మనోవృత్తు లన్నీ నివర్తించుకొనుచూ, బాహ్యస్ఫురణను త్యజించుచూ, నిరంతరం ఆత్మ స్వరూపాన్నే చింతిస్తూంటాడు. సన్యాసమునకు ముఖ్యాంగము సర్వవైషయిక చిత్తవృత్తి పరిత్యాగము.